Marie-Noël Florant
Olivier Florant

Sztuka wiernej miłości

w drodze

Sztuka wiernej miłości

Marie-Noël Florant
Olivier Florant

Sztuka wiernej miłości

Przełożyła
Justyna Wilga-Lombard

w drodze

Tytuł oryginału
Aimer après la foudre et l'orage. Les secrets bien gardés de la fidélité

© Les Éditions du CERF, 2015
© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo W drodze, 2017

Redaktor prowadzący: *Ewa Kubiak*
Redakcja: *Paulina Jeske-Choińska*
Korekta: *Agnieszka Czapczyk, Paulina Jeske-Choińska*
Redaktor techniczny: *Justyna Nowaczyk*
Skład i łamanie: *Joanna Dąbrowska*

Projekt okładki, stron tytułowych i layoutu: *Joanna Dąbrowska*

Na okładce wykorzystano reprodukcję obrazu
Ventzislava Piriankova *W ogrodzie kwitnącej wiśni.*

ISBN 978-83-7906-161-7

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.
Wydanie I, 2017
ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

Dla naszych dzieci:
Marie-Alix i Laurenta,
Jeana-Baptiste'a i Élodie,
Benoît-Marie OP,
Martina i Alix,
Nicolasa i Agnieszki,
Hong-Thao i Stéphane'a.

I dla naszych wnuków.

Dla wszystkich par,
które spotykamy
i którym towarzyszymy.

Przedmowa

Wiele pytań zadanych podczas szkolenia przyszłych doradców małżeńskich dotyczyło kwestii relacji i fuzji, charakterystycznej dla „związków symbiotycznych”. Trzeba wiedzieć, że „fuzja” jest wyrażeniem kontrowersyjnym wśród doradców małżeńskich. Zaproponowaliśmy im inną interpretację tego pojęcia, ponieważ fuzja nie jest jedynie problemem zatracenia tożsamości indywidualnej, ale także, w fizyce, procesem generującym olbrzymią ilość energii, nie tylko w reaktorach jądrowych lub w procesie powstawania życia poprzez fuzję gamet, w których zresztą elementy pochodzące od matki i ojca pozostaną rozpoznawalne. Bronimy zatem idei zjednoczenia bez pomieszania, według wyrażenia używanego przez teologów od zarania Kościoła, by wyrazić to, co rozumiemy z jedności natury Boga w trzech Osobach. Unia bez pomieszania, spotkanie natury ludzkiej i boskiej w człowieku Jezusie Chrystusie i w każdym człowieku, jak mówił kiedyś św. Ireneusz, a w XX wieku św. Jan Kronsztadzki[1].

W momencie redagowania tych paru linii przedmowy i ostatnich poprawek naszego tekstu przyszło nam do głowy, że pisanie książki na cztery ręce jest bardzo konkretnym przeżyciem jedności bez pomieszania. Jeden duch, lecz tyle słów, które dzielą. Każdy z nas musi odstąpić, wyrzekając się takiego czy innego sformułowania, które wybrał i dopracował, lecz które nie zyskało aprobaty drugiej osoby. Taka czy inna dygresja, która wydaje się genialna jej autorowi, drugiemu może wydać się banalna! Pomruk niezadowolenia… Lecz co tam, zostawmy to, nie napinajmy się. Tekst poniższej książki jest, po kilku redakcyjnych burzach, świadectwem drogi wiernej pary, która wie, dokąd zmierza: do Miłości przez Drogę, jaką jest Życie. W Prawdzie.

Sztuka wiernej miłości. Pomimo przeciwnych wiatrów napotykanych niekiedy na wspólnej drodze. Unia bez pomieszania. Dwoje w jednym, złączeni na dobre i na złe. Wierni, to znaczy, że nic ani nikt, ani żadne zmartwienie nie może długotrwale nas rozłączyć.

Skąd pomysł tej książki?

Moja pierwsza książka, *Nie psujcie sobie przyjemności, jest święta!*, wyrastała z mojego oburzenia na powszechną krytykę wiary chrześcijańskiej lub raczej „moralności judeochrześcijańskiej”, która miałaby być główną przeszkodą do szczęścia istot ludzkich[2]. Cytuje się nieustannie zdanie z Nietzschego, przekonujące, że chrześcijaństwo „zatruło” przyjemność.

Ja i moja żona nie podzielaliśmy tej wizji chrześcijaństwa, które jest dla nas wielkim szczęściem bycia w grupie wierzących w miłość bezwarunkową, mimo że spędzamy wiele czasu z osobami cierpiącymi z powodu braku miłości lub nieumiejętności kochania. Pierwsza książka stała się więc propozycją alternatywną w stosunku do współczesnej wizji miłości i przyjemności, tak głęboko zakorzenionej w cielesności. Zwracałem się w niej do par małżeńskich lub do tych, które przygotowują się do małżeństwa. Tekst spotkał się z żywym przyjęciem i wiele par dzieliło się ze mną radością jego przeczytania, często przeczytania go wspólnie. Inne pary przyszły do mnie po pomoc. Mówiły o trudnościach w odnalezieniu drogi wyzwolenia wewnętrznego, osobistego i małżeńskiego, drogi zapomnienia o sobie samym, które daje pokój.

Miałem szczęście spotykać pary i towarzyszyć im poprzez wykłady, rekolekcje i marsze po drogach św. Jakuba do Santiago de Compostela oraz na pustyni wraz z moją żoną Marie-Noël. Za każdym razem spotkania te wzbogacały nas dzięki braterskiemu dzieleniu się doświadczeniami, ale także dzięki kreatywności kochających się osób, które chciały kochać jeszcze bardziej. Regularnie proponowaliśmy im drobne ćwiczenia, by mogły pójść razem jeszcze dalej.

Na przestrzeni kilku ostatnich lat metodologiczne obserwacje pożycia małżeńskiego unieważniły wiele teorii dotyczących związków, które wydawały się oczywiste w latach siedemdziesiątych.

Pierwsze metody doradztwa małżeńskiego, które pojawiły się we Francji w latach sześćdziesiątych, opierały się na przekonaniu, że aktywne słuchanie, wywodzące się z terapii indywidualnych, głównie ze szkoły Carla Rogersa lub terapii psychoanalitycznych, jest propozycją dostosowaną do potrzeb par. Jednakże we Francji nie przeprowadzono żadnych badań naukowych, a gdy stało się to w Stanach Zjednoczonych, wyniki okazały się zniechęcające[3].

W 2009 roku znany amerykański terapeuta otworzył kongres doradców małżeńskich wykładem zatytułowanym prowokacyjnie: „Jak terapia może zaszkodzić zdrowiu waszego związku?[4]”. Inni autorzy również zakwestionowali efekt terapii dla przyszłości związku.

John Gottman w swej książce *Siedem zasad udanego małżeństwa* stwierdza, że terapie par pochodne od terapii indywidualnych (rogeriańskich, psychoanalitycznych itd.) nie są zbyt skuteczne[5]. Z pewnością bierze się to z faktu, że skupiają one bardziej każdego na samym sobie i na poszukiwaniu własnego szczęścia niż na znalezieniu szczęścia w związku.

Krótko mówiąc, czterdzieści lat po przyjęciu naszej pierwszej klientki i odbyciu wielu szkoleń w bardzo różnych kierunkach, nadal poszukujemy najlepszych środków umożliwiających pomoc parom w trudnościach, gdy znajdują się na najcięższym odcinku wspólnej drogi. Gdy nie czerpią już przyjemności z bycia razem.

Przyjemność! Czy to nie ona pcha nas do działania, czasem aż do utraty sensu? Kwestia przyjemności i pragnienia została omówiona w mojej poprzedniej książce. Wiele osób powiedziało lub napisało nam, że jej lektura przyniosła im ukojenie i pomogła odzyskać nadzieję. Jeszcze innym nasza propozycja wydała się zbyt elitarna. Oczywiście, spotykamy się z sytuacjami nieodwracalnymi! Lecz również z takimi, które wydawały się beznadziejne, a z których udało się wydźwignąć.

Niniejsza pozycja ma za zadanie przynieść konkretne odpowiedzi na wiele pytań, które zostały nam zadane albo w listach, albo w formie pytań pisemnych w trakcie konferencji.

Pragnęliśmy podpisać tę książkę wspólnie, bo o ile pierwsza była owocem prac uniwersyteckich i naszych rozmów, o tyle nad obecną

pracowaliśmy oboje, zarówno pod względem doboru treści, jak i redakcji. Wyrażona tu idea powstawała stopniowo, w codziennym wysiłku. Nadal docieramy się po czterdziestu pięciu latach małżeństwa i prawie tylu spędzonych na towarzyszeniu cierpiącym parom.

By przedstawić naszą wypowiedź w konkretnym świetle, przytoczyliśmy tu część prawdziwych historii par, z którymi pracowaliśmy. W poszanowaniu ich prywatności imiona oraz szczegóły, które pozwoliłyby rozpoznać osoby, zostały zmienione.

Wstęp

Przed paroma laty, z niemałym sukcesem, pojawiła się strona internetowa specjalizująca się w zdradzie małżeńskiej, mająca zadanie ułatwiania nieprawych spotkań osobom żyjącym w związku małżeńskim. Jeszcze przed jej oficjalnym otwarciem sto tysięcy osób wstępnie zarejestrowało się, by przeżyć miłość niewierną i w miarę możliwości dyskretną. Bardzo sprytne… i trudno, jeśli współmałżonkowie są oszukani. Dla tych, którzy potrzebowaliby alibi, dać im je może inna strona, za opłatą. Rady Owidiusza odnośnie do tego, co nazywa się dziś „podrywaniem", wydają się przestarzałe, a nawet śmieszne. Dzieci jako pierwsze cierpią z powodu atmosfery kłamstwa i powierzchowności życia rodziców. Dorastanie w takim otoczeniu doprowadza je do rozpaczy. Prawie nie odważają się już marzyć o dorosłej, wiernej miłości. W ich imię wzywamy was do podjęcia oporu. Nie narzekajmy biernie na obyczaje naszego wieku. Działajmy konkretnie i wspólnie, by promować wierność. W nas samych najpierw, potem dokoła. Zdrada małżeńska chce być dziś sztuką. Kochać wiernie i przeżyć udaną miłość aż do końca również jest sztuką. Wiemy, że nie jesteśmy równi wobec kłamstwa i oszustwa. Niektórzy mają większe niż inni skłonności do kłamania. Czy więc łamanie przysięgi małżeńskiej nieodwołalnie wiąże się z fatalizmem? Zróbmy użytek z wolności, którą umożliwiają nam nasze geny. Zostawmy fatalność fatalistom. Stoczmy dobrą bitwę pod sztandarem wiernej miłości. Czy odwaga nie jest prawdziwą dumą męskości lub kobiecości? Jest wiele możliwych pretekstów, by zdradzić partnera. Jest też wiele dobrych powodów, by tego nie robić: *primum non nocere*, „po pierwsze nie szkodzić".

O WIERNOŚCI W MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ

Jeśli kochanie jest sztuką – a tak właśnie myślimy – trzeba rozumieć to słowo jedynie w głębokim znaczeniu jego korzeni indoeuropejskich.

Łacina ofiarowuje nam wyraz *ars*, co przynosi nam „zręczność”, „sposób”, „rzemiosło”. Słowo *arma* pochodzące od tego samego rdzenia pociąga za sobą „broń”, „rzemiosło wojenne”, a także „alarm”. Greka daje nam wyrazy *artron* („artykulacja,” „staw”, „połączenie”) i *harmonia* oraz, jeśli przyjrzeć się dobrze, wyraz „rytuał”. Oto, czego potrzebowaliśmy przez wieki, by wzmocnić i uczłowieczyć mechanizmy rozmnażania, aby stały się ukończonym dziełem wspólnego zaufania i życzliwości. Wierna miłość jest w pewnym sensie jak zejście ze ścieżki dżungli lub sawanny, żeby budować więź między nami. Prawdziwa przepaść cywilizacyjna dzieli odrzucenie więzi „groźnej dla wolności jednostki” i wierną miłość, która mówi: „podaj mi rękę, wymieńmy zdania kobiety i mężczyzny”.

Czy pójdziemy za Julią Kristevą, gdy mówi:

> Są w miłości dwa nierozłączne składniki: potrzeba zrozumienia i stałości oraz dramatyczna konieczność pożądania, która może prowadzić do niewierności. Związek miłosny jest subtelnym skrzyżowaniem wierności i niewierności[6]?

SKRZYŻOWANIE WIERNOŚCI I NIEWIERNOŚCI?

Lecz czym jest wierność? Pytanie to godne Piłata, w świecie, gdzie głosi się cokolwiek i wszystko.

Czy wierność nie byłaby środkiem, jakim dysponujemy, by poznać chwilę wieczności? Jestem wierny. Czas mija. Obiecałem sobie, aby nic nie obiecywać innym, jeśli nie przywiązuję do tego wagi mojego istnienia. Czy zdrada nie jest odejściem od tego planu istnienia i uniesienia się ponad czas? Nie zdradzać, by nie zdradzić siebie?

Wierność nie mojej myśli, lecz słowu, które mnie ustanawia, ponieważ podjąłem wybór, by mnie ustanawiało, i wybrałem to poza emocjami chwili

obecnej, to znaczy w ciszy i spokoju, gdzie nie ma już moich pragnień, mojej woli, moich własnych myśli. Oddać się Temu, który jest stały.

Jestem wierny. Wierny sobie? Więcej niż sobie. Czuję, że to nie jest już to, czym mój zmienny byt twierdzi, że jest. Chcę być wierny wieczności, którą dostrzegam we wnętrzu duszy, i odkrywam spokój, który mnie już nie opuści.

Czy pójdziemy za Philippe'em Sollersem, gdy pisze:

> Wszystko, tylko nie pochwała związku! Związek to coś jednoznacznie pechowego. Oficjalny intelektualista, oficjalny związek: horror! Aragon–Elsa, Éluard–Nusch, zaczyna pachnieć stereotypem i pechem[7].

Moglibyśmy dodać: Sartre i Beauvoir. Możemy przyjąć, że wymienione pary pozostawiły na Philippie Sollersie poczucie pecha, ale czy ważne nie jest, by nasz związek nie był pechowy i nie trącił naftaliną? Ci „intelektualiści", jak sami siebie nazywają, opiewali miłość, lecz czy poza słowem i wierszami byli prawdziwymi świadkami życia bez kłamstwa i obłudy, czy raczej świetnie udawali?

ZWIĄZEK

Związek małżeński nie jest parą jak para gołębi, które można kupić na rynku. Związek małżeński jest fizyczny. To czysta fizyka. To jeszcze nie trójca. To siła opierająca się na środku. Małżeństwo może być taką siłą. Nie małżeństwo cywilne, które nie wie, czym chce być, i które nie znajduje zresztą bardzo wielu kandydatów: czym jest przysięga, którą można złamać, kiedy tylko się chce?

Jeśli siły są skierowane w tym samym kierunku, wywołają przyspieszenie. Jeśli sił jest więcej i działają przeciwnie, zrównoważą się, o ile jedna nie zdominuje drugiej. Pozostaje pytanie, czym jest środek tej siły, jej oś, jej *logos*, który nada życiu kierunek i przyspieszenie?

WYŁĄCZNOŚĆ ZWIĄZKU

Jeśli oderwiemy się od kwestii płodności, możemy łatwo założyć, że wiele osób obraca się wokół tej samej osi. Przyjaźnie nie są wyłączne i względy, okazywane lub nie, mogą się zmieniać. Żadna obietnica wyłączności nie została złożona. Wierność seksualna jest obietnicą złożoną nie tyle życiowemu partnerowi, co przede wszystkim tym, których jeszcze nie ma: naszym dzieciom. *Pragnęliśmy Ciebie, Twoja matka i ja (Twój ojciec i ja), w przekonaniu, że to, co mogliśmy Ci darować najlepszego w życiu, to wybór właśnie tej osoby, którą wybraliśmy. Jesteś, tak samo jak Twoi bracia i siostry, tym, co mogło się przytrafić najlepszego w naszym związku.*

Wierność seksualna jest dla nas wpisana w tę perspektywę wykraczającą poza samą chwilę spotkania. Nie mogę być gdzie indziej niż tam, gdzie jest moje ciało, i gdy ofiarowuję siebie, ofiarowuję się ciałem i duchem, jak ujęliby to dualiści. Nie związaliśmy się w parę, ponieważ byliśmy zakochani i ślepo zafascynowani. Związaliśmy się, by odkryć płodność miłości. Nie tylko poprzez obecność dzieci, ale także wszystkich osób, które będą wokół nas potrzebowały miłości. Z tego względu i w tej perspektywie zdecydowaliśmy poświęcić się całkowicie związkowi, który tworzymy. Zgodziliśmy się przestać być kobietą niezamężną i kawalerem, aby odrodzić się inaczej: jako dwa istnienia, które skorzystały ze swojej wolności, by żyć w zależności od ukochanej osoby. Podobnie jak inni oddają swoje życie sprawom, które uważają za ważniejsze niż ich indywidualne życie.

Wiemy – ponieważ tego doświadczamy– że całkowity dar jest również tym, czego oczekuje osoba, która oddała swoje życie, żeby wspólnie budować nowy byt. Pokój i radość będą wtedy, pomimo życiowych trudności, przewodnikami, by iść do przodu, we dwoje. Oczywiście, jeden z partnerów może umrzeć najpierw. Związek przyjmie wtedy nową, zupełnie inną postać.

Wolimy, mówiąc o trwałej miłości, mówić o kompozycji naszych wierności. Nawet jeśli nie będzie to kompozycja subtelna, będzie

przynajmniej jedyna w swoim rodzaju. Zawdzięczam to mojej ukochanej/mojemu ukochanemu, która/który sprawia, że istnieję na innym planie niż wpatrywanie się we własny pępek w jej/jego oczach.

ŚLUB CYWILNY, KOŚCIELNY, OBYCZAJOWY, WOLNY ZWIĄZEK – JAKI WSPÓLNY MIANOWNIK, JEŚLI WŁAŚNIE NIE ZWIĄZEK?

Jak każdej jesieni i każdej wiosny, wyjechaliśmy na pustynię wspólnie z parami, które chcą mieć w tej walce wszystkie szanse po swojej stronie. W jednej z grup najstarsza z par, będąca już dziadkami piętnastu wnucząt, martwiła się pierwszego dnia, że zajmuje miejsce młodszej pary, która potrzebowałaby być może bardziej takiego wyjazdu niż oni, mający czterdzieści cztery lata małżeńskiego stażu. Na koniec tygodnia wypełnionego codziennym treningiem małżonka zdradziła nam swój żal, że nie wiedziała wszystkich tych rzeczy wcześniej. Jak widać, sam staż małżeński nie wystarcza, by mądrze kochać. Szkoda, że mamy odruch czytania instrukcji obsługi dopiero w momencie, gdy nastąpi awaria! Niestety nic w tym dziwnego: nauki przedmałżeńskie są krótkie lub prawie nie istnieją, zwłaszcza w przypadku ślubu cywilnego lub konkubinatu. Dostępne podręczniki nie dają spójnej wizji pożycia małżeńskiego.

W naszym czterdziestoletnim doświadczeniu doradztwa małżeńskiego obserwujemy, że najbardziej zgubnym przekonaniem par, które myślą, że budują trwały związek, jest budowanie miłości na uczuciach. Psychiatra i seksuolog Willy Pasini pisze, że terapeucie jest właśnie najtrudniej wytłumaczyć osobom, którym pomaga, że uczucie zakochania nie jest miłością[8]. W naszej książce postaramy się więc podważyć utarte

przekonania o miłości, nie zamierzając wyczerpać tematu. Miłość jest dla wielu kobiet i mężczyzn najważniejszą kwestią w życiu, zaraz po tym – niestety – czy będą mieli coś do jedzenia nazajutrz.

Każdy rodzaj sztuki sławi miłość, szczęśliwą lub nieszczęśliwą, bo miłość sama w sobie jest sztuką. Sztuką, która łączy dobro, piękno i prawdę. Pragnęlibyśmy uchylić tu kilkoro drzwi – ni mniej, ni więcej – by odkryć na nowo ideał sztuki życia i kochania, lekko sponiewierany przez społeczeństwo konsumpcyjne, chore na własne nadużycia, karmiące nas papką stereotypowego myślenia, często nawet pod przykrywką danych naukowych, co oddala nas – odważmy się użyć tego sformułowania – od zdrowia psychicznego jednostek i par. W rezultacie, zwłaszcza w cywilizacji Zachodu, wielu nam współczesnych znajduje się w sytuacji odosobnienia uczuciowego, co z pewnością nie było w ich planach na życie małżeńskie.

Merkantylna erotyzacja naszego społeczeństwa pozostawia wielu młodych w poczuciu pustki i bezsensu, tak że często bardzo długo wahają się, zanim zaangażują się w miłość totalną, wyłączną i niosącą dar życia. Co więcej, wyzwolenie seksualne minionej epoki nie dało nam nic poza jednym produktem: masowym uzależnieniem seksualnym. Uzależnieniem, które pozostawia terapeutów bezradnych wobec piekła, w jakim żyją osoby, gdy zdają sobie z niego sprawę, tym bardziej bezradnych, gdy zostali przygotowani do zawodu w epoce, która czyniła z uwolnienia libido jedyne lekarstwo na całe zło.

Próżnia i bezsens nie dają nam ani wolności, ani pokoju ducha. Można by nawet mówić, jak fizycy, o ciśnieniu próżni, które popycha do rozpaczy. Czterdzieści lat temu ufaliśmy w człowieka; nie mieliśmy ropy naftowej, ale myśleliśmy, że mamy idee. Dzisiaj mamy jeszcze mniej ropy naftowej… i coraz mniej ideałów! Pewna kobieta powiedziała nam ostatnio: „Potrzebowalibyśmy książki, by móc powiedzieć młodym, że miłość to nie tylko seks”. Dziś utrzymujemy, że kochamy ojczyznę (miłością świętą), naszego współmałżonka, nasze dzieci, czekoladę z orzechami, muzykę Bacha lub też Michaela Jacksona itd. „Kochanie się” stało się synonimem pozycji podpatrzonych w podręczniku *Kamasutry* lub chwilowego transu, zabawy.

Jak więc zorganizować nasze życie, by postrzegać je inaczej niż w perspektywie jego nieuniknionego końca, jakim jest śmierć?

Najwyższy czas, by usiąść i zastanowić się nad sprawą zasadniczą. I najlepiej od razu obrać inną drogę niż ta, którą proponują rozpaczliwe pamflety, takie jak *Traktat ateologiczny* Michela Onfraya, przypominający do złudzenia stare jak świat okrzyki sprzed dwóch i pół tysiąca lat: „Jedzmy i pijmy, bo jutro pomrzemy".

Tymczasem nie brakuje ani autorów, ani prac mówiących o małżeństwie i warunkach jego powodzenia. Nie jesteśmy pierwszymi ani ostatnimi piszącymi na ten temat. Owidiusz zaproponował nam *Sztukę kochania*. Jest to utwór raczej frywolny, mówiący bardziej o podrywaniu i grach miłosnych niż o długoterminowym trwaniu związku. Od tego czasu wiele rzeczy zostało napisanych, bez wpływu na powiększającą się liczbę separacji. Jednakże sondaże wskazują, że zarówno udany związek, jak i rodzina są uważane za najważniejsze klucze do szczęścia. W obliczu tak oczywistej sprzeczności pojawiają się mniej lub bardziej nieśmiałe analizy. Tłumaczy się nam, że świat się zmienił, że człowiek się zmienił, i że indywidualizm – kultura oparta na jednostce, a nie na grupie społecznej – stwarza inne, nowe sposoby życia razem. Współczesne pary łączą się i rozstają na fali emocji, odczuć, rozmaitych spotkań. W rezultacie związki są bardzo niestabilne, nawet jeśli ideał spokojnego i długiego życia razem nadal trwa w wielu sercach. Młodzi obawiają się, że przegrają zakład, więc tkwią w sytuacjach prowizorycznych „tak długo, jak się uda". Wolne związki, umowy mogące być zerwane przez proste odtrącenie, pary nieusamodzielniające się i pozostające u rodziców itp. stały się czymś zwyczajnym. Większa część kandydatów do sakramentu małżeństwa w regionie paryskim ma już za sobą kilka związków z innymi partnerami. Fatalność czy nieuchronna ewolucja, spowodowana warunkami społecznymi i ekonomicznymi naszych czasów? Potwierdzając tym podobne stwierdzenia, niektórzy stają się prorokami nowych typów tymczasowych związków, ani całkowitych, ani definitywnych, i niekoniecznie płodnych. Nie jest to nowością: już w 1970 roku Carl Rogers chciał odnowić pojęcie związku[9].

Nie ma lepszego dowodu na zdezorientowanie par niż pytania zadawane nam podczas konferencji. Są one znakami panującego niepokoju. Właśnie ten niepokój nakłonił nas do przedstawienia w niniejszej książce praktycznych i konkretnych propozycji w nadziei, być może złudnej, że mężowie przeczytają ją ze swymi żonami. Pytania te ukierunkowały wybór omawianych kwestii w dużo większym stopniu niż podejście systematyczne, wychodzące od zasad, aby dojść do konkretnych problemów i ich rozwiązań.

Jest to cenne, by pozostać jak najbliżej dylematów przeżywanych przez osoby, pary lub młodzież, którą spotykamy.

Drogi Panie,

jestem studentem, którego spotkał Pan w… podczas konferencji, … miesięcy temu. W czasie tego spotkania zachęcił mnie Pan do przekazania mu pytań, jeśli będę takie miał. Oczywiście, że mam pytania i w końcu zdecydowałem się napisać, by Panu je przedstawić.

Omawiałem już te pytania z księdzem oraz z lekarzem psychiatrą. Pierwszemu brakowało wiedzy psychologicznej, by najlepiej odpowiedzieć na moje oczekiwania; drugiemu brakowało wiary.

W konsekwencji żaden nie pomógł mi w rozwiązaniu bardzo osobistego konfliktu wewnętrznego, z którego chciałbym się Panu zwierzyć, aby mógł Pan przedstawić mi Pański punkt widzenia na ten temat.

Pewne wyobrażenie nawiedza często moje myśli, co może się zdarzyć każdemu, ale problem w tym, że wyobrażenie to doprowadza mnie do obsesji, przez co bardzo cierpię. Nie mogę go zrozumieć i czasem mnie ono przeraża. Dodaję, że nigdy go nie zrealizowałem, nawet jeśli o tym myślałem, i że w głębi serca bardzo chciałbym tego nigdy nie zrobić. Waham się między chęcią uwolnienia się od tego natrętnego wyobrażenia, czego w praktyce nie mogę osiągnąć (co trzeba zrobić, by uwolnić swoją myśl od pojawiającego się wyobrażenia?), a pragnieniem jego zrealizowania.

Zaznaczam również, że według mnie, moja obsesja przeciwstawia się harmonii związku, która jest wartością, w jaką chciałbym wierzyć, by założyć w przyszłości rodzinę i mieć dzieci.

Pytania, które zadaję sobie na ten temat są następujące:

Czy wyobrażenia mają konkretne znaczenie?

Jak uwolnić się od obsesyjnego wyobrażenia, które bardzo męczy? Poprzez łaskę? Ducha Świętego? Tak… i co jeszcze?

Co pozwala na stwierdzenie, czym jest grzech w seksualności? Mam świadomość, że to ostatnie pytanie jest przepastne, ale być może, kiedy powiem Panu dokładnie, o co chodzi, będziemy mogli oddalić spostrzeżenia niezwiązane z tematem.

> Dziękuję Panu z góry za odpowiedź. Proszę wierzyć, że jest dla mnie ważna. Rzeczywiście wysiłek, jaki podejmuję, musi być przez kogoś ukierunkowany, bym mógł coś osiągnąć. Wydaje mi się, że jest Pan do tego najodpowiedniejszą osobą, którą spotkałem na mojej drodze.

List ten został wysłany przez młodego mężczyznę miesiąc po konferencji i dobrze ujmuje różne aspekty poszukiwania sensu oraz trudności znalezienia odpowiedzi wokół siebie, a także w Kościele. Przedstawia lepiej niż zbyt zwięzłe pytania, z jakimi spotykamy się często po konferencjach, zabarwienie emocjonalne i egzystencjalne tych kwestii.

Miłości trzeba się uczyć i nie brakuje przy tym różnorakich nauczycieli[10]. Miłość stała się nawet nieodzownym zagadnieniem przemysłu informacyjnego. Gdy nadchodzi lato, ani jedno czasopismo w dumnie eksponowanych na okładkach artykułach nie pomija porad na temat seksualności i zakochiwania się. Oczywiście, pokolenia następują po sobie i obowiązek nauczania jest nieustanny, ale jak to się dzieje, że liczba stałych związków jest wręcz proporcjonalnie odwrotna do ilości rozpowszechnianych rad? Postęp nauki i techniki przynosi regularnie większy komfort życia w wielu dziedzinach, lecz co do życia rodzinnego, wydaje się, że publikacja każdego roku dużej ilości książek nie ma większego wpływu na szczęście małżonków i rodzin. Książki sprzedają się, tak jak te napisane przez dietetyków o odchudzających dietach, ale ile par je rzeczywiście czyta i wprowadza w życie?

Doświadczenia udanego związku – dawniej mówiło się o „ognisku domowym” lub „gospodarstwie domowym”, co pokazuje znaczną zmianę perspektywy – nie da się zaimprowizować. Ile osób przychodzi do poradni małżeńskich lub innych psychoterapeutów z poczuciem, że są w ślepym zaułku? W dobrej wierze chciałyby zmian, ale nie potrafią przyznać, że trzeba będzie zmienić się samemu. I to często radykalnie, ponieważ nie podeszły do życia ze strony, jakiej chciałaby logika. Wydaje nam się, że duch naszych czasów nakłania nas do porzucenia dawnych wierzeń, że jesteśmy bardziej racjonalni niż nasi przodkowie. Nic mniej pewnego. W rzeczywistości żyjemy, kierując się naszymi odczuciami, przyzwyczajeniami, wyniesionymi lub nie z naszego środowiska,

i spędzamy dużo czasu, by uzasadnić sobie *a posteriori* wybory, jakich dokonaliśmy.

DLACZEGO KOCHANIE MIAŁOBY BYĆ SZTUKĄ?

Niektórzy zaprotestują, w imię spontaniczności, że sztuka kochania nie istnieje. Strzała Kupidyna miałaby padać na ślepo. Czyż w wielu językach europejskich nie mówi się o zakochiwaniu jako „upadaniu”, jak we francuskim *tomber amoureux* lub angielskim *fall in love*? Zakochując się, upadalibyśmy, bez możliwości wyboru miejsca, na które spadniemy. A następnie wszystko byłoby już gotowe, by przeżywać idealną miłość, romans, niepojętą przestrzeń całkowitego dopasowania się dwóch istnień. Pytano pewną aktorkę, dlaczego chciała wziąć ślub z piątym z kolei mężem, będąc osobą, której nigdy nie brakowało kandydatów do wyboru. Odpowiedziała z wielką prostotą: „Ależ za każdym razem myślę, że tym razem to już jest ten!”.

A jednak, tak jak Owidiusz, po wielu latach pracy z parami przeżywającymi trudności wierzymy, że miłość jest sztuką. Słynne stwierdzenie Thomasa Edisona, że geniusz to 10% inspiracji i 90% potu (*10% inspiration, 90% perspiration*), często jest odnoszone do sztuki. Zatem w sztuce budowania związku mamy 10% inspiracji i 90% potu, czyli obserwacji, wzajemnego słuchania i troski, lub jak w malarstwie: doprecyzowania detalu, domalowywania nowych elementów, decyzji o ich przeróbce lub oddaniu w ręce restauratora… Kobiety znają wysiłek porodu. Narodziny związku to również w pewnym sensie poród. Pogodna i zadowolona para włożyła spory wysiłek, by nią być. Tak, właśnie pogodna, a nie szczęśliwa, ponieważ szczęście zależy od przeznaczenia: choroby, żałoba, niepowodzenia, zdrada bliskich lub różne wypadki mogą zdarzyć się w każdym momencie, ale zniesiemy je zupełnie inaczej, jeśli doświadczymy ich wspólnie.

Trzeba również zdać sobie sprawę, że nie należy osądzać zbyt pochopnie wydarzeń, które przynosi nam życie, jako szczęśliwych lub nieszczęśliwych. Baśń zwana „baśnią chińskiego chłopa” jest pod tym względem bardzo pouczająca:

> Bardzo dawno temu w Chinach żył sobie stary chłop, który posiadał najpiękniejszego i najsilniejszego konia w wiosce. Dzięki temu koniowi zbierał co roku najwspanialsze plony.
>
> Aż tu pewnego dnia koń upada i łamie nogę. Starzec musi podjąć decyzję o przeznaczeniu go na ubój. Cała wioska schodzi się, by się nad nim użalać z powodu straty silnego i odważnego konia:
>
> – Jakie nieszczęście, że straciłeś twoje najcenniejsze dobro…
>
> – Tak – odpowiada stary chłop – może jest to nieszczęście, a może nie.
>
> Aż tu, w następną niedzielę, stary chłop, udając się na rynek w sąsiedniej wsi, znajduje konia jeszcze piękniejszego i jeszcze silniejszego. I cała wioska schodzi się, by mu gratulować:
>
> – Jakie wielkie szczęście, że znalazłeś jeszcze lepszego konia!
>
> – Tak – odpowiada chłop – może jest to szczęście, a może nie.
>
> Aż tu koń okazuje się tak silny i pełen wigoru, że łamie nogę jedynego syna starego chłopa. I cała wioska się użala:
>
> – Cóż za nieszczęście spotyka twojego jedynego syna z powodu tego pomylonego konia!
>
> – Tak – odpowiada stary chłop – może jest to nieszczęście, a może nie.
>
> Aż tu niedługo potem przychodzi wojna i wszystkich młodych mężczyzn zaciągają do wojska. Wszystkich, oprócz syna starego chłopa, który ma złamaną nogę.
>
> I ludzie ze wsi przychodzą mu powinszować:
>
> – Co za szczęście, stary chłopie, że twój syn nie musiał iść na wojnę jak wszyscy inni.
>
> – Tak – odpowiada chłop – może jest to szczęście, a może nie.
>
> Aż tu…

Troska o związek, powolne budowanie więzi erotycznej, szacunku, jest jak pielęgnowanie ogrodu, to znaczy wymaga codziennej uwagi. Ogród to natura, a nie dżungla. Jest uprawiany, by dawać sens, owoce, pożywienie, a także odpoczynek, piękno i życie. Większość cywilizacji rozwinęła mistykę ogrodu, rozumianego jako miejsce *sacrum*. W Biblii ogród zawiera drzewo poznania dobra i zła oraz drzewo życia. Ogród przeciwstawia się zasadniczo dżungli. W dżungli nie ma ani dobra, ani zła, jedynie prawo silniejszego… silniejszego w danym momencie. Wystarczy zniszczyć

ogrodzenie, przestać zajmować się winnicą, a dżungla powróci, silniejsza niż wcześniej. Siedem razy silniejsza, podobno…

CO NOWEGO W SZTUCE KOCHANIA?

Niepowodzenie wyzwolenia seksualnego w rozwiązaniu głównych problemów społecznych, wbrew temu, o czym marzyli ideolodzy lat sześćdziesiątych, prowadzi nas do podważenia wczorajszej wiedzy. W kwestii miłości również mamy nowe elementy do dyspozycji. Z nowej wiedzy płyną nowe umiejętności życiowe. Musimy zupełnie zmienić nasze przekonania. Od niecałych dwudziestu lat badania naukowe nad naszym mózgiem, naszymi hormonami, naszym duchem i nastrojami, ujawniły to, czego nie wiedzieli nasi przodkowie, którzy na pytanie, dlaczego i jak zakochujemy się lub dlaczego miłość mija, odpowiadali, że to czary lub rzucanie uroku.

W dwadzieścia wieków po traktacie Owidiusza o sztuce kochania zauważamy, że każda epoka kreśliła swój sposób na przeżywanie miłości. Świadectwo starożytności oraz dwóch tysięcy lat chrześcijaństwa pokazują nam, że trzeba bezustannie brać się do dzieła, szukać nowych słów, odrzucać najróżniejsze mody, by powrócić do istoty rzeczy: miłość jest święta.

Przyjrzyjmy się krytycznie temu, co przynosi nam dzisiaj nauka i intuicje myśli chrześcijańskiej. Czy możliwe jest połączenie osobistego zadowolenia z życia, długotrwałej miłości i szczęśliwej seksualności? Wiele osób ma nadzieję, że tak; równie wiele traci tę nadzieję. Ważne dla nas jest przyjrzenie się temu, jak to robią osoby, którym się udaje. Wiele par z obu tych grup podzieliło się ze mną swoimi przemyśleniami, pisząc do mnie po lekturze mojej pierwszej książki: tak, wierne kochanie jest możliwe. Tak, posłużenie się swoim ciałem i przyjemnością, by rosła miłość, jest możliwe i dobre. Tak, zdarza się upadać, ale wzajemna miłość może być silniejsza.

Tak, pomimo trudności i cierpień jesteśmy w stanie przekazać naszym dzieciom i innym ludziom, że miłość jest możliwa. Tak, życie jest walką z duchem śmierci, ale kochająca się para jest wezwaniem do świętości przez Tego, który jest istotą Świętości…

KSIĄŻKA TA ROZWINIE SZEŚĆ ETAPÓW

Pierwszy dotyczy podstaw naszej myśli i ich uzasadnienia. By ta książka miała sens, świat również musi mieć sens, i to w dodatku sens zgodny z naszą wizją świata i miłości. Proponujemy wam wspólną drogę przekraczania utartych przekonań, które przeszkadzają nam w poznaniu bliźniego.

Drugi przedstawia warunki dojrzałości, jakie musi spełnić para, by budować na solidnych fundamentach, w praktycznym tego słowa znaczeniu. Każdy czyn w życiu oznacza wolność decyzji i możliwość zaangażowania się.

Trzeci mówi o uczuciu zakochania, o jego genezie i zamieszaniu, jakie powoduje mylenie przez prawie wszystkich zakochanych tego uczucia z miłością, która ma trwać.

Czwarty jest medytacją o intymności małżeńskiej, przyjaźni w miłości codziennej, która daje związkowi życie i konsystencję.

Piąty etap jest refleksją o regulacji płodności wpisanej w intymność małżeńską, a więc również o władaniu pożądaniem i przyjemnością, które jest niezbędnym kluczem do dobrze przeżytej wstrzemięźliwości seksualnej podczas okresu płodnego.

Na koniec, ostatni etap zmierzy się z niektórymi trudnościami, z jakimi spotykają się pary na swojej drodze: kłótnie i kryzysy mogące wystąpić na co dzień, bolesne doświadczenie zdrady lub homoseksualizm jednego z małżonków.

BYĆ GOTOWYM DO ZMIAN

Kiedy pary przychodzą po poradę, każdy jest przekonany, że „trzeba coś zmienić”. Że druga osoba powinna się zmienić… Proponujemy im krótkie ćwiczenie, pomagające każdemu sprawdzić osobistą wolę zmiany[11].

> W cztery dni po pierwszej sesji terapeutycznej pary żona, wchodząc do gabinetu, jeszcze z ręką na klamce, mówi: „Nie powiedziałabym, że jest lepiej, powiedziałabym, że nie mam już żadnych problemów w małżeństwie”. Pomyślałem więc, że być może podjęła decyzję o rozstaniu. Nic z tych rzeczy! Ciągnęła dalej: „Tak bardzo nie chciałam zrobić ćwiczenia, które nam pan zaproponował, że bolał mnie brzuch przez trzy dni. Zastanowiłam się więc nad tym, co się we mnie działo, mówiąc sobie, że uważałam dotąd przecież, że zrobiłam wszystko, co było w mojej mocy, i że to jest ostatnia szansa, by uratować związek, a tu nie chcę zrobić tak prostego ćwiczenia!”. Postanowiła wtedy zrobić ćwiczenie. „Wszystkie zarzuty, jakie stawiałam mężowi, zniknęły”.

Historia ta przypomina nam uzdrowienie Naamana Syryjczyka w Biblii. Odmawiał on bowiem wykonania przepisanego przez proroka Elizeusza zalecenia: wykąpania się w wodach Jordanu. Wydawało mu się to zbyt proste, niegodne ważnej osoby, za jaką się uważał (por. 2 Krl 5). Pokora jest warunkiem, by wypłynąć na głębokie wody w życiu duchowym.

Odblokowanie nie następuje zawsze, często nie tak szybko, ale jeśli ma się wydarzyć, z reguły nie zabiera dużo czasu, w momencie gdy obie strony akceptują, że być może nie zrozumiały dobrze sytuacji i rzeczywistych oczekiwań współmałżonka. Nie znalazłyby się inaczej w tak niewygodnym położeniu lub niekiedy w prawdziwej rozpaczy.

JAK WIĘC POMÓC PAROM W TRUDNOŚCIACH, DAĆ IM NADZIEJĘ

I MOC DO WSPÓLNEGO ODNALEZIENIA SIĘ?

Jak znaleźć sposób na pokonanie strachu, by zrobić miejsce wierze w siłę ludzkiej miłości, która jest stworzona na Jego obraz? Częstą przyczyną naszego strachu, a także naszych niezręczności jest brak wiedzy o alchemii ludzkich emocji. Bo jest to alchemia. W grę wchodzą także cierpienia i w wielu przypadkach tragiczne sytuacje, które wymagałyby zmiany od zaraz. Ale co zrobić, jeśli rany zadane związkowi lub nawet każdemu z osobna sprawiły, że związek został odcięty od swoich korzeni? Chcielibyśmy wtedy rozpocząć od zera, lecz jest to niemożliwe: nie zaczynamy życia na nowo, ono po prostu idzie dalej, nawet jeśli jesteśmy przekonani, że zmiana partnera przyniesie rozwiązanie. Mamy tylko jedno życie. Przeżycie go w pełni jest kwestią prób, błędów, powtórzeń, wytrwałości. Do tej ostatniej potrzeba nadziei. Kiedyś przyjdzie dzień. Możemy aktywnie działać, by przyszedł jak najszybciej. Po deszczu przychodzi słońce, po zimie wiosna.

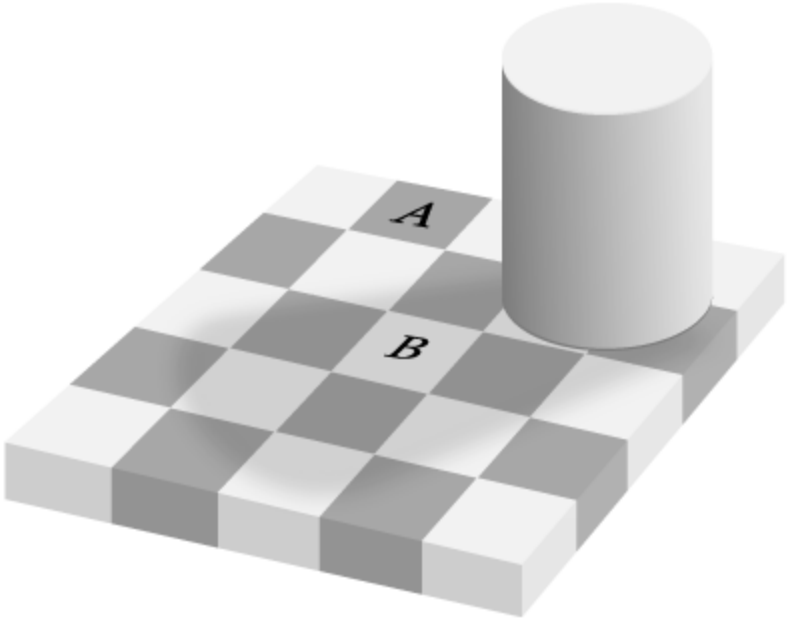
Będziemy mówili o miłości na całe życie. Jeśli miłość jest silna jak śmierć i toczy z nią bój, jak śpiewamy w sekwencji wielkanocnej *Victimae paschali laudes*, to musi również stoczyć bój ze swoim wewnętrznym wrogiem, który się pod nią podszywa: z samouwielbieniem. Wierzę, że aby znaleźć miłość, trzeba zapomnieć o wielu naszych utartych schematach, wyobrażeniach, a także o samym sobie.

By odważyć się wierzyć, trzeba potrafić wątpić!

Miłość jest kwestią wiary, zaufania. To znaczy przeciwieństwem pewności, która nie pozostawia żadnego wyboru, żadnej wolności, poza możliwością podania jej w wątpliwość. Jeśli dostrzegamy możliwość wyboru, to znaczy, że nie przysłania jej pewność (jak drzewo, które

zasłaniałoby las). Zdajemy sobie sprawę, że to pierwsze stwierdzenie jest zaskakujące, przeciwne intuicji, jak określiłby to Boris Cyrulnik, zasłyszany w radiu France Culture w dialogu z Edgarem Morinem:

> Majaczący mówią zawsze: trzeba być szalonym, żeby nie widzieć tego, co ja. Pewność jest największą pułapką myśli… jestem ufniejszy, gdy ktoś wątpi.



Wyżej zamieszczona ilustracja ma na celu ostrzeżenie nas przed pułapką oczywistości, jaką byłoby tutaj stwierdzenie, że pola oznaczone literami A i B są w różnych odcieniach, choć w rzeczywistości są dokładnie w tej samej tonacji szarości[12]. Nasz umysł „logiczny” chciałby je widzieć w kolorze, który powinny mieć na dobrze oświetlonej szachownicy. Znajdujemy się w podobnie mylących sytuacjach za każdym razem, gdy chcemy rozumieć i widzieć rzeczy takimi, jakie powinny być, a nie takimi, jakie są. Ludzki umysł jest zorganizowany w taki sposób, że interpretuje rzeczywistość i wydarzenia według intuicji wypracowanych w naszych różnych doświadczeniach, które stają się naszymi wierzeniami, dopóki inne doświadczenia ich nie zakwestionują… lub tego nie zrobią! Bez nich interpretacja świata opierałaby się jedynie na naszych podstawowych obserwacjach. To dzięki intuicji rozróżniamy tutaj ton jasny i ciemny, opierając się na wierze wynikającej z naszych wcześniejszych doświadczeń,

które podpowiadają nam, że szachownica składa się z pól naprzemiennie jasnych i ciemnych. Podobnie opieramy się na naszych wierzeniach, rozróżniając dobro od zła. Bez naszych wierzeń wszystko ma jednostajnie szary odcień, a świat jest pusty i pozbawiony sensu – co w Biblii nazywa się po hebrajsku *tohu-bohu* lub „chaos” w greckim przekładzie Septuaginty. Z tego powodu porównanie naszych wierzeń z wierzeniami innych, którzy mają odmienną, lecz równie interesującą wizję postrzeganej rzeczywistości jak my, jest bardzo pożyteczne.

Przyjmując pary pochodzące z innych kultur, stwierdzamy, że pojęcie dobra i zła nie jest uniwersalne, co niezmiennie powoduje zadziwienie i niedowierzanie. I nie chodzi tu jedynie o definicję, czym jest zło, a czym jest dobro, ale o samo pojęcie dobra, które przeciwstawia się złu. Dla niektórych kultur sprawiedliwość jest poszukiwaniem harmonii między przeciwieństwami. Być może będziemy mogli interpretować przypowieść o chwaście (Mt 13,24–30) jako przestrogę przed przesadnie zero-jedynkowym manicheizmem.

Pojęcie sprawiedliwości wynikające z tej wizji jest zawarte w naszym pojmowaniu świata. Kultury europejskie wierzą w świat stworzony przez stwórcę zewnętrznego, który ustalił prawa, byśmy ich przestrzegali. Dla innych kultur świat jest miejscem, gdzie ścierają się siły antagonistyczne, które trzeba zrównoważyć. Jeszcze inne, jak tradycje Afryki animistycznej, Syberii lub Ameryki przedkolumbijskiej, wyobrażają sobie świat w trzech wymiarach: chaos, wymiar perfekcji, w którym człowiek nie ma miejsca i możliwości działania, oraz świat ściśle ludzki. Z owych różnych koncepcji wyłaniają się odmienne typy relacji międzyludzkich, a wśród nich związki małżeńskie, które są szczególnym rodzajem relacji i to nie tylko z powodu uwarunkowań biologicznych.

Dysonans poznawczy jako główne źródło dysfunkcji małżeńskich

Badania przeprowadzone w ostatnich latach pokazują, że największym źródłem dysfunkcji w związkach jest nieuświadomiona różnica światopoglądów[13].

Nie wystarczy ująć emocji w słowa. Weryfikacja spójności swojego światopoglądu i otwarcie się na sposób zrozumienia świata drugiej osoby są niezbędne. Wtedy słowa nabiorą prawdziwego znaczenia i mocy. Wiele kłótni spowodowanych jest nie przez perwersję lub głupotę drugiej osoby, ale przez złą interpretację sensu słów i zachowań.

Musimy zdać sobie sprawę z naszej ułomności w kwestii odczytywania rzeczywistości. Jeśli w większym stopniu zaakceptujemy możliwość wątpienia w to, co dostrzegamy lub słyszymy, i zrozumiemy, że to, co jest oczywiste dla nas, niekoniecznie jest oczywiste dla drugiej osoby – w szczególności dla naszego współmałżonka – ułatwimy sobie nasze stosunki małżeńskie, podobnie jak wszystkie nasze relacje międzyludzkie.

Tak jak jesteśmy przywiązani do własnych schematów myślowych, tak samo przesadnie domagamy się prawa do wolności naszej myśli

Oto inne doświadczenie. Jeszcze tego wieczora, jeśli będziecie mieli chwilę spokoju, będąc w łóżku, w momencie gdy wasze myśli zależą w pełni od was, bez żadnego wpływu z zewnątrz, wyobraźcie sobie historię, której jesteście głównym bohaterem. Niech będzie to historia, która was wzruszy, niech będą w niej: zazdrość, strach, wstyd, zemsta, radość, złość, pasja miłosna itd. Po jednej lub dwóch minutach tej gry z wyobraźnią zmieńcie pozycję, przewracając się na przykład z lewego boku na prawy, i spróbujcie wymyślać dalej waszą historię. Olbrzymia część z nas nie jest w stanie kontynuować tego samego scenariusza. Przybierzcie na nowo poprzednią pozycję i zobaczycie, że powrócicie do waszych rozmyślań.

Jednym z wniosków, które możemy wyciągnąć z tego doświadczenia, jest to, że nasza wolność, by myśleć co chcemy i kiedy chcemy, nie jest tak duża, jak nam się wydaje. Pozycja naszego ciała wpływa na kierunek naszej

myśli. Zdrowy rozsądek nakazuje się z tym liczyć. W ten sam sposób podchodzimy inaczej do relacji ludzkich w zależności od naszego ubioru lub makijażu. Czy trzeba ubierać prawdę, aby była bardziej atrakcyjna, czy ma ona wychodzić naga ze studni, tak jak na obrazie Édouarda Debat-Ponsan, który możemy podziwiać w ratuszu miasta Amboise? Niektórzy tolerują lekki kamuflaż, żeby nikogo nie zranić. Inni wierzą, że prawda jest jedna i niepodzielna.

Opór wobec zmian

Te doświadczenia i wiele innych podkreślają wrażliwość naszych przekonań i względność naszych myśli, często powielających schematy. Prowadzą nas one do różnych wniosków. Reakcje osób, którym proponowane są te doświadczenia, pokazują, że nie wszyscy potrafią w równym stopniu zakwestionować swoje przekonania. Większość jest zaskoczona, a nawet bardzo zaskoczona, ale szybko dostrzega naukę, jaką mogą wynieść z doświadczeń. Inni są oporni na fakty lub nawet wpadają w złość, co zaobserwowaliśmy w doświadczeniu szachownicy, i co bardzo nas zaskakiwało, głównie na początku korzystania z tego ćwiczenia. Osoby reagują brutalnie, tak jakbyśmy podważali rąbek sztywnego pancerza przekonań, za którym się chowają.

Boris Cyrulnik nie przesadza, mówiąc, że jest spokojniejszy, gdy widzi, że ktoś potrafi podać w wątpliwość swoje myśli. W przypadku niektórych osób udało nam się powiązać ich reakcję na test szachownicy z umiejętnością doświadczania spokojnych relacji z bliskimi. Wydaje się, że osoby reagujące brutalnie na tę niewinną szachownicę w prywatnym życiu reagują porywczo, jeśli nie zgadzają się ze swoim rozmówcą. Jest to ważny współczynnik, jeśli chodzi o życie w związku lub we wspólnocie. Każdy z nas spotkał kiedyś pary, lub nawet sam żyje w takim związku, bardzo do siebie przywiązane, ale spędzające życie na nieustannym przeciwstawianiu swoich wizji świata. Jeśli para ta ma dzieci, może dojść do prawdziwej kakofonii. Bezkompromisowy współmałżonek może bardzo szybko

pomyśleć, że dzieci obracają się przeciw niemu lub gorzej, że drugi je przeciw niemu podburza.

Wielu małżonków przychodzi do nas z pozornie niepodważalnymi argumentami, tłumacząc, dlaczego źle się dzieje w ich związku lub życiu. Ci, którzy uważają się za najbardziej racjonalnych – najczęściej mężczyźni – wydają się również tymi, którzy rozumieją najmniej, że ich argumentacja jest ważna jedynie w obrębie ich własnej wizji świata. To właśnie im najtrudniej będzie nam pomóc w wybrnięciu z trudności.

Wyjść poza siebie

Odmienność jako fundamentalny warunek dojrzałości

By żyć w związku, poza pociągiem seksualnym, trzeba wejść w obszar odmienności. Dojrzałość przychodzi nie tylko w momencie, gdy udaje nam się oderwać od rodziców, ale również gdy udaje nam się oderwać od siebie. Idea ta jest odrzucana przez tych, którzy myślą, że by kochać innych, trzeba najpierw kochać i akceptować siebie. Zdanie to jest niemal dogmatem w środowiskach promujących rozwój osobisty. W środowisku chrześcijańskim dodajemy, że jest napisane: „Kochaj bliźniego jak siebie samego”. W odpowiedzi słyszymy: „Jak kochać, jeśli nie kochamy siebie sami?” i najczęściej kończy się na oskarżaniu religii chrześcijańskiej o podszytą jansenizmem nienawiść do siebie i ciała, która przyniosła nam właśnie przerażającą wizję seksualności. Ale czy nie ma w tym stwierdzeniu dwuznaczności, dzięki której moglibyśmy je odczytać: „Kochaj bliźniego, jak sam chciałbyś być kochany”?

Pójdźmy dalej.

Ojcowie Kościoła mówili nam o nienawiści siebie, miłości Boga i bliźniego. Jak lepiej rozumieć te wyrażenia?

Poszerzmy nasze horyzonty o koncepcje innych kultur. Przyjrzyjmy się „złotej regule” uniwersalnej moralności, obecnej w wielu sakralnych tekstach na wszystkich szerokościach i we wszystkich epokach, która dla

chrześcijan wyrażona jest w ewangeliach według św. Łukasza i św. Mateusza (Łk 6,27–31; Mt 22,34–40). Medytując różne tłumaczenia tych przykazań, dochodzimy do tego, czym może być wyrażenie „miłość samego siebie”, by odróżnić je od zadufania. Co oznacza „kochać bliźniego jak siebie samego”? Kochać siebie samego czy kochać bliźniego, tak jak chciałbym, by mój bliźni mnie kochał? Tim Guénard daje świadectwo tego, jak pokonał nienawiść do swojego ojca, który chciał go zabić, odkrywając, że może być przez kogoś kochany (sędziego i żonę)[14]. Pierwszym etapem nie jest miłość, którą dajemy, ale miłość, jaką otrzymujemy. Wrócimy jeszcze do tego rozróżnienia przy okazji omawiania pasji miłosnej, która może pojawić się w naszym sercu.

Urodziliśmy się z miłości, ale nie wszyscy tę prawdę odkryliśmy. Czasem różne wypadki życiowe nam ją przysłoniły. Chodzi mniej o to, by kochać siebie samego, a bardziej o to, by odkryć, że nasza wartość sprawia, że jesteśmy godni bycia kochanymi. Jedynym środkiem na przekonanie się o tym jest doświadczenie miłości i pragnienia własnej osoby przez kogoś innego. Filozof Vincent Carraud pokazał, że sama idea „ja” jako podstawa mojej osobowości jest wynikiem medytacji Kartezjusza[15]. Wydaje się, że żadna inna kultura nie wskazała z podobną intensywnością na „ja”, o którym mówi Kartezjusz w *Meditationes*. Vincent Carraud zwraca uwagę na fakt, iż Pascal ukrócił kartezjańskie roszczenia nominalizacji „ja” (prawie jego ubóstwienia), dowodząc, że nie możemy poznać tego „ja” do końca.

Jeśli człowiek jest jedyną istotą myślącą we wszechświecie, to musi znaleźć sam w sobie swoją rację bytu. Jeśli jednak jest tak, jak przewidywał Emmanuel Kant, to człowiek może nie być jedyną istotą myślącą we wszechświecie i może zaistnieć relacja między tymi innymi istnieniami a nami. Pomogłoby to nam w znalezieniu przyczyny naszego pochodzenia i sensu naszego przeznaczenia.

W konsekwencji, każda psychologia powinna wziąć pod uwagę hipotezę, że człowiek nie może definiować się jako samowystarczalność, ponieważ w przeciwnym razie zostałby zredukowany do maszyny, nawet jeśli jest to maszyna biologiczna. Czy można wyobrazić sobie, że maszyna mogłaby rozmyślać o przeznaczeniu człowieka i się o nie niepokoić? Tym

podobne pytania stawiał w swoim dziele Isaac Asimov, słynny autor *science fiction*.

Czy człowiek może sam siebie zdefiniować w momencie, gdy udowodnił, że żadna mowa, ani ludzka (Kurt Gödel)[16], ani mechaniczna (Alan Turing)[17], nie może pojąć całości prawdy lub wszechświata (David Wolpert)[18]? W naszych dalszych rozważaniach postanowiliśmy zatem przyjąć, że zawsze będzie istniała w człowieku cząstka niewytłumaczalności, nawet jeśli mamy ochotę kontynuować poszukiwanie wyjaśnień. Człowiek ukazuje się jako transcendentalne „ja", podmiot relacji z otaczającym go światem widzialnym lub niewidzialnym.

Introspekcja ma swoje granice i jeśli człowiek może być zdefiniowany jako istota społeczna, to musi nie tylko spoglądać z uwagą na swojego bliźniego, ale także przyjąć do wiadomości obraz samego siebie, jaki znajdzie w spojrzeniu drugiej osoby.

Co postrzega otoczenie z mojego życia wewnętrznego?

Kartezjusz pokładał nadzieję w metodycznym powątpiewaniu, przez co zamykał „ja" w pewnego rodzaju więzieniu, zatracając wiedzę, czy istnieje jakieś „zewnątrz". Doświadczamy niekiedy, że nasze zmysły i rozumowanie mogą nas oszukać. Roztropnie jest pytać naszych bliskich o ich doświadczenia świadomości i o ich myśli.

Jill Bolte Taylor, badaczka w zakresie neurobiologii, przeżyła zaskakujące doświadczenie[19]. Prowadząc badania naukowe nad funkcjonowaniem mózgu, doznała udaru mózgu, nie tracąc świadomości, gdy niedokrwienie obszaru mózgu odpowiedzialnego za logikę sekwencyjną powoli niszczyło komórki mózgowe tam się znajdujące. Jej prawa półkula, nietknięta, rejestrowała stopniową utratę zdolności intelektualnych cechujących lewą półkulę, ponieważ obydwie półkule mogą dalej funkcjonować osobno. W wykładzie dostępnym w Internecie, jak również w książce przetłumaczonej na francuski i na wiele innych języków, autorka odnotowuje, że doświadczała zupełnie nowych „stanów", bezsprzecznie związanych z niezależnością działania nietkniętej półkuli,

której chora półkula nie mogła dłużej cenzurować[20]. Jill Taylor opisuje swoiste zniesienie pojęcia przestrzeni i czasu, a nawet granicy między jej ciałem a resztą świata, jak również emocjonalny stan ogromnej łagodności i pokoju, jak gdyby znalazła się w harmonii z całym wszechświatem. Jill Taylor odzyskała sprawność po wielu latach rehabilitacji. Opowiada, że doświadczyła czegoś bardzo podobnego do stanu, o przeżywaniu którego, oczywiście bez niedokrwienia mózgu, mówią osoby nawykłe do medytacji i kontemplacji. Historia ta pozwala myśleć, że doświadczenie mistyczne, nie będąc zwyczajne – w sensie częstotliwości występowania – nie jest również nadzwyczajne – w takim sensie, że nie przekracza praw natury (nie jest nadprzyrodzone). W samej naturze ludzkiej leży charakterystyczna dla człowieczeństwa możliwość prowokowania lub przypadkowego przeżywania różnych stanów świadomości, dłuższych lub krótszych. Rozmyślając nad długotrwałym związkiem, musimy więc wziąć pod uwagę następstwo różnych stanów świadomości „ja” na przestrzeni lat, zarówno dla każdego z osobna, jak i w relacji małżeńskiej. W szczególności przeżyte wspólnie intymne chwile uniesienia powinny stać się, według nas, wektorem jedności w trudniejszych chwilach nieporozumień. Jill Taylor jako neurolog stwierdza, że nasza prawa półkula zaprogramowana jest na szczęście, pokój i współczucie, neurony zaś odpowiedzialne za złość są pobudzone jedynie przez dziewięćdziesiąt sekund, po czym wywołana emocja opada samoczynnie. Jest nam więc dana możliwość, by jej nie przedłużać, jeśli uważamy to za konieczne. Tak samo sprawy się mają z zauroczeniem miłosnym, niezależnie jak byłoby silne (miłość od pierwszego wejrzenia). Wszystkie te zdolności umysłowe mogą być nabyte drogą treningu dzięki plastyczności połączeń między neuronami. Możliwe jest wtedy danie priorytetu naszej prawej półkuli oraz wybór pokoju i miłości zamiast konfrontacji. Doświadczyliśmy tego osobiście, a także poprzez miłosne uniesienia i bolesne porażki osób, które przyjmujemy w naszym gabinecie. Nie tylko możemy nauczyć się kontrolować nasze emocje, co więcej, możemy odkryć nowe, nieznane dotąd emocje…, nie przestając być rozsądnymi i będąc dla innych dobrym towarzystwem.

W tym sensie „unicestwienie własnego ja” – wyrażenie, które wydaje się potworne osobom promującym rozwój osobistego ego – nie ma nic

wspólnego z jakąkolwiek deprecjacją siebie. Chodzi raczej o to, by nie zajmować się zanadto sobą, zostawiając miejsce dla tych, którzy chcą nas kochać. Lepiej niż kochać siebie samego dać się kochać innym i ewentualnie pracować nad sobą, by móc być jeszcze bardziej i jeszcze łatwiej kochanym przez innych.

Miłość do samego siebie stanowi problem: u mistrzów duchowości chrześcijańskiej, jak Lorenzo Scupoli, którego *Walkę duchową*[21] nosił przy sobie zawsze św. Franciszek Salezy, jest ona jedną z dróg do dumy. Prawdą jest, że w potocznym języku duma uważana jest dzisiaj za cnotę, zwłaszcza u osób pokładających największe nadzieje w zręczności swych nóg… Często słyszy się w mediach wyrażenie: „Miejmy nadzieję, że przypływ dumy pozwoli im wziąć górę nad przeciwnikami”. Jak mówić potem o dumie na katechezie ośmioletnim dzieciom, które więcej czasu spędzają, oglądając imprezy sportowe, niż na uczeniu się jak zrozumieć swoje emocje?

Kochanie samego siebie jest ślepym zaułkiem. Jak bowiem skupienie na sobie mogłoby nas otworzyć na odmienność? To właśnie ucząc się kochania innych, uczymy się akceptowania siebie, wewnętrznej zgody na osobę, którą jesteśmy. Obrazuje to historia Róży.

> Róża została rozdzielona ze swoimi rodzicami i rodzeństwem w wieku ośmiu lat. Przyjęła ją rodzina zastępcza. Od momentu gdy stała się niezależna, nie dała znaku życia przez wiele lat, podczas których „szukała swoich korzeni”, nie mogąc wejść w stały związek z jednym partnerem. Miała pretensje do całego świata o to, że musiała opuścić wszystko, do czego była przywiązana w dzieciństwie. Dopiero po trzynastu latach podjęła na nowo kontakt z rodziną zastępczą, mówiąc: „Przepraszam, przepraszam za zmartwienia, jakie wam sprawiłam, przepraszam, że nie potrafiłam was zrozumieć, kochać i wam podziękować. Przepraszam za tę długą ciszę. Przepraszam za kłopoty”. Oraz: „Dziękuję nieskończenie za miłość, którą mnie obdarzyliście. Dziękuję za wychowanie i naukę. To wam zawdzięczam to, kim jestem. Zdanie sobie z tego sprawy zajęło mi dużo czasu; dużo czasu, by nie mieć innym za złe. Ale udało mi się. Wreszcie”.

„Szukałam mojej duszy, lecz jej nie znalazłam”, można pomyśleć, parafrazując Pieśń nad Pieśniami.

Co stało się u Róży przyczyną zmiany i odkupienia? Jej odkrycie odmienności, to znaczy uświadomienie sobie świadomości drugiej osoby. Po dość długiej i skomplikowanej drodze weszła w związek z mężczyzną będącym już ojcem kilku córek, nad którymi sprawował opiekę naprzemienną. Dziewczynki przebywały po tygodniu u każdego z rodziców. To właśnie nauka bycia mamą adopcyjną (jak również praca, jakiej dokonała nad sobą) pozwoliły Róży poczuć się „przybraną w sercu" córką swojej rodziny zastępczej. Dopiero wtedy poczuła, że może być kochana.

Zgoda na siebie samego znaczyłaby tyle, co poczucie się tak, jak „czuje nas" druga osoba.

Podczas seansu Joanna mówiła, że według niej nie nadaje się do niczego. Jej poprzednie doświadczenia miłosne pozostawiły ją niezadowoloną z samej siebie. Podczas podróży samochodem, na początku relacji z Pawłem, zatrzymała samochód, mówiąc mu: „Mam ci coś ważnego do powiedzenia: nie jestem nic warta, mam takie i takie wady, czy jesteś pewny, że dalej chcesz się mną interesować?". Widocznie odpowiedź młodego mężczyzny ją uspokoiła, przynajmniej na jakiś czas, ponieważ wzięli ślub. „Interesuje się mną dobry i godny zaufania człowiek", pomyślała wtedy. Ale łatwo sobie wyobrazić, że za parę lat, jeśli ogarną ją wątpliwości co do tego, czy rzeczywiście jest on „dobry i godny zaufania", będzie jej na nowo trudno zaakceptować osobę, jaką jest.

Trzeba zacząć od kochania siebie, by móc kochać innych – czy aby na pewno? Od zawsze odczuwaliśmy zakłopotanie wobec tego stwierdzenia, tak często słyszanego.

Z doświadczenia wiemy, że lepiej na początku trochę zapomnieć o sobie. Od zbyt długiego przyglądania się, jak pedałujemy, przestajemy patrzeć przed siebie, uderzamy w przeszkody i w końcu, kiedy już nie posuwamy się naprzód, upadamy. Żeby kochać innych, trzeba odkryć, że nasza wartość sprawia, że możemy być przez innych kochani. Miłość samego siebie nie figuruje nigdy u podstaw wielkich tradycji duchowych. Chrześcijanin nie może wszystkiego zaczynać od kochania siebie samego. Ojciec Teilhard de Chardin posługiwał się następującą formułą: „Skupić się na sobie – szczęście wzrastania, otworzyć się na bliźniego – szczęście kochania, skupić się powtórnie na Tym, który jest większy – szczęście adoracji". To ładna formuła, lecz dynamicznie rozwijający się obecnie ruch uważności (*mindfulness*) nie obiera tej drogi, woląc raczej patrzeć na

rzeczywistość mistyczną z daleka, tak jakby była zarezerwowana dla nieprzeciętnych osób, które żyją w odmiennym, niedostępnym dla zwykłych śmiertelników świecie. Święty Augustyn spostrzega, że poszukując w sobie, natrafiamy jedynie na pustkę, lukę, która może zostać wypełniona przez kontemplację Bytu. Dziecko uczy się miłości w kochającym spojrzeniu swoich rodziców lub opiekunów. Nigdy nie jest odwrotnie. Wiemy, że bycie niedostatecznie kochanym lub poczucie, że nie jest się kochanym, nie predysponuje do przeżywania pokoju wewnętrznego i osobistego daru w miłości.

Ale jest przecież napisane: „Kochaj bliźniego jak siebie samego". Miłość siebie samego byłaby więc pierwsza? Nie. By kochać siebie samego, trzeba najpierw odkryć, że możemy być kochani, bo poczuliśmy, że ktoś już nas kocha.

Jeśli miłość siebie jest naszą dumą, to czy jest to rzeczywiście miłość? Jest to raczej skupisko naszych ran, pamiętliwe miejsce urazy. Obserwujemy, że osoby dotknięte zdradą współmałżonka nierzadko cierpią z powodu zranionej dumy. Rana ta oddala ich od wszelkiej możliwości przebaczenia i od wszelkiego przypływu życia, który pozwoliłby na przekroczenie tej trudności.

> Alina jest w rozpaczy, ponieważ zdradzający ją mąż chce ją opuścić. Jej ojciec, głęboko wierzący, zadzwonił, by zwrócić się z następującymi słowami do córki, wyróżniającej się artystki: „Córko, do tej pory liczyłaś jedynie na własne siły i talenty. Teraz poproś Tego, który kocha Cię bez miary, Ducha Świętego, by Ci pomógł". W parę dni po tym telefonie opowiadała nam: „Jak tylko posłuchałam rady mojego ojca, pokój wrócił do mojego serca". Jeszcze raz wiara ocaliła człowieka. Tym jest być może prawdziwa miłość siebie: wewnętrzna zgoda na to, kim jesteśmy, ze wszystkimi niedoskonałościami, bez obawy, że nie będziemy kochani. Dobra terapia odbywa się twarzą w twarz z drugą osobą, jak z przyjacielem. Odłożyć na bok swoją małą osobę, zrzec się uwodzenia siebie samego, jak robił to Narcyz, by wreszcie wyrazić zgodę na siebie samego, z humorem, by trochę się z siebie pośmiać. W momencie gdy jesteśmy w stanie się z siebie śmiać, przekraczamy i wznosimy się ponad to, co nas rani. Nabranie dystansu do obrazu samego siebie, do swoich koncepcji i przekonań, pomaga w zrozumieniu swojego środowiska, tak ludzkiego, jak materialnego, a więc ułatwia przystosowanie się. Jeśli jestem wpatrzony w mój pępek, jak mogę dostrzec tego lub tę, który/która spogląda na mnie

z zainteresowaniem? Jeśli zabarykadowałem się za swoimi przekonaniami, jak mogę odkryć resztę świata?

ZMIENIĆ SWOJE PRZEKONANIA

Zmiana punktu widzenia

Kiedy nasza myśl zostaje zablokowana przez nadmiar emocji, istnieje kilka sposobów wyjścia z sytuacji. Jednym z nich jest zmiana punktu widzenia. Spojrzeć na problem oczami kogoś innego, na przykład swojego współmałżonka.

> Na bankiecie pewien mężczyzna wraca do sali balowej i widzi swoją żonę tańczącą frywolnie z innym. Robi jej awanturę. Ona nie rozumie i nie przyjmuje zarzutów. On mówi jej wtedy: „Wyobraź sobie odwrotną scenę, że to ja tak tańczę z inną”. Żona odpowiada: „Teraz rozumiem”.

Innym sposobem zmiany punktu widzenia jest bezpośrednie wejście w świat innej osoby poprzez zaoferowanie konkretnej pomocy. Odczuwanie radości lub niepokoju z powodu czyjegoś szczęścia lub przeciwności losu sprawia, że odrywamy się od własnych nieszczęść. Współczucie to jest w znaczeniu właściwym miłosierdziem. Osoba przechodząca trudny etap życia może być tak osaczona przez swoje trudności, że zatraca kontakt z tą częścią siebie samej, która żywi się kontaktem z innymi. Ból sprawia, że się izolujemy, zwłaszcza mężczyźni, ale brak zainteresowania innymi przypieczętowuje izolację. Tym osobom proponujemy to, co pewien ksiądz nazwał w latach siedemdziesiątych „szlakami praktycznego poświęcenia się”. Tak więc pewien młody człowiek regularnie chodzi pomagać osobie z niesprawnymi nerkami w przeprowadzaniu dializy w domu. To tam, w obliczu słabości, odbudowuje zasoby swojej duszy. Ponadto, będąc silny fizycznie, nasz młodzieniec regularnie spala swoją żądzę życia na stadionie rugby.

Zastosowanie absurdu

Radykalnym środkiem do wyjścia z więzienia schematów własnych myśli jest zastosowanie absurdu, który zmusza do zrewidowania naszego postrzegania świata.

Sposób ten, opisany przez Viktora Frankla[22], jest wykorzystywany przez buddystów. W Chinach nazywa się *gongan*, a w Japonii *koan*. Mistrz duchowy proponuje medytację nad absurdalnym przy pierwszej lekturze zdaniem, tak by wyjść poza ograniczenie paradoksu (na przykład: Wszyscy Kreteńczycy są kłamcami…) i przejść w inny wymiar rzeczywistości. Zmienić radykalnie swoje pojmowanie świata.

W filmie *Wyspa* rosyjskiego reżysera Pawła Łungina (2006) skromny mnich prawosławny prowadzi duchowo mieszkańców okolicy niekonwencjonalnymi metodami, które wprawiają w zakłopotanie jego braci mnichów. Jest brany za wariata, dokonując czynów mogących uchodzić za żarty w złym guście. W emblematycznej scenie wrzuca do pieca kołdrę i ciepłe buty swojego przełożonego, przy bardzo mroźnej pogodzie. Poprzez ten absurdalny czyn chce ukazać mu głęboki sens chrześcijańskiego ubóstwa, które ślubował mnich. W naszej praktyce terapeutycznej często stosujemy intencje paradoksalne.

> Jedną z intencji paradoksalnych zaproponowaliśmy Helenie, młodej kobiecie cierpiącej na bulimię: „Proszę się nie ograniczać, ale jeść jedynie to, co pani lubi”. A lubiła ona przygotowywać sobie makaron. Jeszcze tego samego wieczora była zaproszona na prywatkę, gdzie podano makaron, którego nie była w stanie nawet spróbować. Chcąc walczyć z bulimią, osoba nastawiona jest tak bardzo na porażkę, że w rzeczywistości jej pragnie, by zmniejszyć niepokój związany z poczuciem jej nieuchronności. Zastosowanie absurdu w tym zadaniu usuwa strach i niepokój, ponieważ walka z bulimią nie jest już od niej wymagana.

Frankl odkrył intencje paradoksalne w latach trzydziestych, kiedy pewien młody człowiek opowiedział mu swoją historię. Wsiadł do omnibusa bez biletu i został złapany przez kontrolera. By ułaskawić tego ostatniego, chciał się schować za swoim jąkaniem i, co za niespodzianka, mógł mówić jedynie normalnie. W sytuacji, gdy nie bał się jąkania, już nie potrafił się jąkać.

Pokusa perfekcji: inne przeszkody na drodze ku szczęściu

Pokusy perfekcji, tak samo jak i sztywność przekonań, mogą nałożyć na nas solidne więzy i zamknąć nas w sobie. Wiele osób, które zwracają się do nas, żyje w napięciu między stawianym sobie ideałem, który jest dla nich nieosiągalny, i pełną poczucia winy niedbałością, w jaką popadają; między rygoryzmem a pobłażliwością, ale zawsze w poczuciu niepokoju. Regularnie obserwujemy, że systematyczne poszukiwanie perfekcji jest patologiczną obsesją, źródłem cierpienia dla osób, których ono dotyka i dla ich bliskich.

Podejmując pewne ryzyko, zastanawiamy się, czy werset z Ewangelii św. Mateusza (5,48): „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest wasz Ojciec niebieski”[23] nie jest intencją paradoksalną, w harmonii z tradycją mistrzów duchowych Wschodu i Zachodu, by pomóc tym, którzy mogliby ulec pokusie perfekcji. Prawda, że jest to zaskakujące? Jak można uważać, że jest się doskonałym, jeśli nie biorąc się za samego Boga?

Z tego względu wielu chrześcijan nie czuje się powołanych do perfekcji. Bóg nie może od nas żądać czegoś niemożliwego. Wielka jest pokusa deklaracji wiary we wszystkie prawdy objawione i doskonałe, nie czując się odpowiedzialnym za ich konkretną realizację. Stawianie sobie zbyt wysokich celów jest w zasadzie upewnieniem się, że nie będziemy musieli ich zrealizować, a nawet spróbować tego zrobić. W konkretnym przypadku – uznajemy ideę wierności, lecz nie czujemy się wcale zobowiązani, by być wierni, bo przecież każdy człowiek jest grzesznikiem i w końcu nie jesteśmy sami!

Cóż więc znaczy to przykazanie Jezusa? „Bądźcie doskonali” jest wezwaniem, za którym słusznie jest podążać. Doskonali, lecz nie wszechmogący. Nie mogąc być doskonali doskonałością Boga, bądźmy doskonali jako ludzie, obierając drogę ku Niemu. „Trud na drodze do doskonałości” jest wyrażeniem liturgicznym. A co jest niemożliwe dla człowieka pozostawionego samemu sobie, staje się możliwe z pomocą Bożej łaski. Zmienia to radykalnie koncepcję doskonałości Boga i wpływa również bezpośrednio na nasze spojrzenie na związek.

„Bo kto chce zachować swoje życie, straci je” jest kolejną propozycją paradoksalną, by pomóc osobom, które opierają swe życie na chęci dokonywania wyczynów. Im bardziej dążymy do szczęścia, wyczynów seksualnych lub nawet do doskonałości związku… tym rzadziej je znajdujemy. Frankl nazwał to przesadne napięcie ducha „hiperintencją”, która wypływa często z „hiperrefleksji”, czyli nadmiernej uwagi poświęconej samemu sobie. To przesadne pożądanie i wola sprawiają, że rozmijamy się z celem. Osoby, które odbywają wiele terapii, czynią sterylną swą kreatywność i energię, spędzając czas na obserwacji siebie, autoanalizie i znajdowaniu powodów swoich zachowań. Skupieni na sobie, zatracamy to, co stanowi o wyższości człowieka: zdolność do czerpania z bogactw drugiej osoby poprzez komunikację.

Przypomina nam się pieśń pod tytułem *Mam tylko jedno życie, muszę je ocalić*, z której podśmiewano się w kręgach katolickich we Francji w latach siedemdziesiątych. Dziś moglibyśmy napisać inną pieśń: *Mam tylko jedno życie, nie chcę go zmarnować*. Czy nie jest to jednak ten sam rodzaj alienacji? Platon myślał, że ciało jest grobowcem dla ducha. My mamy raczej tendencję, by sądzić, że duch ludzki może łatwo zamknąć się w swoich wewnętrznych grobowcach, zwłaszcza ze strachu przed wcieleniem.

Timothy Radcliffe, który był generałem Zakonu Kaznodziejskiego, przywoływał, zwracając się do młodych zebranych na kongresie młodzieży hiszpańskiej w 2004 roku, korespondencję między pewnym ojcem dominikaninem i jego penitentem, młodym mnichem benedyktyńskim, zakochanym w młodej dziewczynie. Nie możemy się oprzeć chęci podzielenia się z wami tym mocnym i natchnionym tekstem.

> Jestem szczęśliwy [że zakochał się brat w P.], ponieważ myślę, że pokusa, na którą był brat wystawiony najbardziej, była pokusą purytanizmu, ograniczoności, w pewnym sensie nieludzkości. Miał brat zawsze tendencję do nieszanowania materii. Miał brat miłość Boga, ale nie miłość Wcielenia. W rzeczywistości brat się bał. […] Miał brat wiele ambicji. O mało one brata nie zabiły; o mało nie zabiły brata człowieczeństwa. Bał się brat życia, ponieważ chciał być brat świętym i wiedział, że jest artystą. Artysta, który jest w bracie, widział wszędzie piękno; święty, wobec pragnienia, mówił: „O, to jest strasznie niebezpieczne”; a nowicjusz podpowiadał:

„Zamknij mocno oczy”. […] Odmówię mszę dziękczynną za to, czym P. była i co zrobiła dla brata. Od dawna potrzebował brat P.

List ten wyda się zaskakujący, a niektórym nawet skandaliczny. Jak można składać dziękczynienie za miłosną skłonność, przez którą ten młody człowiek mógłby stracić powołanie? Dobra Nowina bywa często nielogiczna i skandaliczna. Nawet św. Paweł nas o tym uprzedził.

1

Kochać: zrozumieć najpierw siebie samego, by móc zrozumieć drugą osobę

JAKI SENS MA DLA WAS ŚWIAT?

To pytanie zadajemy na wstępie zarówno parom przeżywającym trudności, jak i narzeczonym, którym pomagamy w przygotowaniu do sakramentu małżeństwa. Nadanie sensu jest początkiem przedsięwzięcia. Wiele osób, które przychodzą powierzyć nam swoje kłopoty, jest ustawionych na „sterowanie automatyczne" swojej egzystencji i bardzo często nigdy jeszcze nie zadały sobie pytania o jej sens. To właśnie w chwili trudności pytanie to staje się dla nich ważne. Zakochani wyruszający w podróż na wyspę miłości Cyterę nie zawsze zadają sobie pytanie o rodzaj związku, w jakim chcą żyć, tak jakby istniała tylko jedna możliwość. Jeśli w ich żagle wieje jedynie wiatr pragnienia, równie porywczy i nieprzewidywalny, jak ten na Morzu Galilejskim, istnieje duże ryzyko, że przyjdzie czas, gdy nikt na barce nie będzie potrafił zapanować nad wichrem i falami. „Dla marynarza, który nie wie, do jakiego portu zmierza, każdy wiatr jest niepomyślny"[24], ostrzega Seneka. Przypadek ma nieuchronnie ogromne znaczenie w naszym życiu, jeśli przeżywamy je „przez przypadek", to znaczy bez konkretnego celu.

Z tego samego względu sukces psychoterapii jest praktycznie niemożliwy do osiągnięcia w obliczu niemożliwości nadania sensu swojemu życiu. Takiej konkluzji sprzyja dodatek specjalny czasopisma

„Sciences Humaines”[25]. Ogromny wkład psychiatry Viktora Frankla w psychoterapię polega właśnie na stwierdzeniu faktu, iż jedną z przyczyn słabości psychicznej jest brak sensu życia, celu lub życiowej misji. Pracując z niedoszłymi samobójcami w jednym z wiedeńskich szpitali, Frankl zrozumiał, że osoby te potrzebowały odnaleźć sens życia, nie wymyślając sobie go, jak zaproponuje Camus w *Micie Syzyfa*, lecz znajdując cel już obecny w intymnym wnętrzu ich osobowości, który ustanawia każdego jako osobę niepowtarzalną. Konieczność sensu jest wpisana w istotę ludzką. Osoby, które do nas trafiają, nie cierpią jedynie z powodu frustracji seksualnych (Freud) lub kompleksu niższości (Adler), lecz także z powodu „egzystencjalnej pustki” (Frankl).

Jak odnaleźć sens swojego życia, jeśli świat nie ma sensu?

Pytanie to, które ludzkość zadaje od początku, przeciwstawia sobie dwa różne paradygmaty. Z jednej strony, przedstawiciele tak zwanego światopoglądu duchowego stawiają u podstaw pochodzenia świata siłę duchową lub raczej siły życia, z których wynikają prawa rządzące światem. Z drugiej strony, mamy do czynienia z myślą materialistyczną, według której materia nosi w sobie moc wewnętrznej organizacji, moc ewolucji ku coraz większej złożoności, bez interwencji siły zewnętrznej, na którą duch ludzki nie ma żadnego wpływu.

Ten ostatni światopogląd znajduje solidny argument w tym, że myśl ludzka jest zdolna do zrozumienia praw natury, na podstawie których potrafi oprzeć rozwój nauki i techniki. Słusznie można więc wziąć pod uwagę, że umysł ludzki, na drodze swego rozwoju, stanie się pewnego dnia zdolny do pojęcia całej logiki wewnętrznej wszechświata, do wypracowania teoretycznego systemu odzwierciedlającego ogół rzeczy.

W rzeczywistości naukowcy XX wieku zrozumieli, że natura okazuje się dużo bardziej tajemnicza, niż przewidywano. Wiedeński matematyk Kurt Gödel dowiódł w 1931 roku, że nie ma takiego systemu logicznego,

jakkolwiek byłby wydajny, który mógłby objąć całą złożoność rzeczywistości. Zawsze znajdzie się twierdzenie podważające jego wewnętrzną logikę. Fizycy wiedzą teraz, że teoria gazów jest prawdziwa tylko dla gazów doskonałych, które… nie istnieją. Podobnie, matematyczne modele fizyki przedstawiają jedynie przybliżenie rzeczywistości. Granice zrozumienia świata przez sam rozum ludzki oddalają się i nie widać na horyzoncie niczego, co potwierdziłoby ideę, że natura nosi w sobie źródło życia. W dalszym ciągu nie potrafimy odpowiedzieć na pytanie: dlaczego jest coś raczej niż nic?

Powołanie się na prace Kurta Gödla oraz odwołanie do fizyki nie są kokieterią. Refleksja nad podstawami każdej obserwacji i każdej logiki jest niezbędna temu, kto chce odnaleźć się w rozmaitości wyjaśnień, jakie przynoszą różne systemy psychologiczne, a w rezultacie w psychoterapiach z nimi związanych. Psychologia XX wieku poszła w ślady rozumowania scjentystycznego. Wydawało jej się, że znalazła w pojęciu popędu najwyższy poziom organizacji neuronalnej i psychicznej. Okazuje się jednak, że popędy nie wystarczają, by nadać sens życiu[26].

W obliczu braku sensu i celu miłość ludzka zredukowana jest do seksu i reprodukcji oraz, w najlepszym wypadku, odrobiny przyjemności, której towarzyszy proporcjonalna doza frustracji i cierpienia. Rozumiemy desperackie pieśni Michela Onfraya wychwalające ucieczkę w przyjemność… a teraz także i w politeizm. Cóż, wojujący ateizm może prowadzić do wszystkiego!

Zredukowanie zachowań ludzkich do zaspokajania popędów wyklucza kwestię sensu, to znaczy życia jako intencji zwróconej ku realizacji planu. Myślenie w kategorii popędu nie jest tym samym, co myślenie w kategorii obopólnego pociągu. Jest to w każdym razie linia graniczna między systemem prowadzącym do egoizmu a sposobem życia, który pojmuje osobę ludzką jako zdolną do zaakceptowania odmienności w relacji.

Dopóki schemat naszej myśli oparty jest na popędzie, dopóty będziemy skłonni uważać, że przypadek rządzi w grze. A chcemy tu właśnie bronić innej wizji świata: kontemplować drugą osobę, by pociągnęła nas za sobą, dać się uwieść życiu i prawdzie, która nie pochodzi jedynie od nas. Jako rzeczywistość transcendentalna prawda nas przekracza. Jej źródło jest we

wszystkim – i we wszystkich – co nas otacza, aż do kresów wszechświata, które od samego początku staramy się przeniknąć. Prawda nie jest pozycją do obrony, jak cytadela, lecz jest drogą.

Ukazanie elementów niezbędnych do definicji człowieka nie jest proste. Obserwacja pokazuje, że nie wszyscy mają dwa ramiona, parę oczu, czterdzieści sześć chromosomów itd., a jednak wszystkich akceptujemy jako istoty ludzkie. To prawda, nie zawsze. Ludzkość wyznaczała sobie przez długi czas pewną płynność granic, co pozwalało na łatwe wykluczenie tych, których nie lubiliśmy. Duża ilość ludów, od Eskimosów do Burkińczyków, definiuje się zresztą jako *prawdziwi* („nieskazitelni”) ludzie. Mówimy o prawach człowieka, ale pozostaje jeszcze doprecyzowanie granic, by wiedzieć, kogo zabierze Arka Noego: tych nie za starych, nie za młodych, niezbyt odróżniających się. Jedna rzecz jest pewna: wiemy, że kiedyś umrzemy. *Homo sapiens* jest człowiekiem, „który wie”. *Homo sapiens sapiens* jest człowiekiem, który wie, że wie. Ale co takiego wie? Wie, że umrze. Świadomość nieuniknionej śmierci nie daje nam poczucia bezpieczeństwa. Jest dla nas trudna do zaakceptowania i może prowadzić do dwóch radykalnych postaw przeszkadzających nam w refleksji nad naszą egzystencją. Albo myśleć jak najrzadziej, odrzucając to, co nieuniknione, jak najdalej, w nieokreśloną przyszłość, przeżywając niejasny niepokój, gdy śmierć uderza w naszym otoczeniu. Albo przeciwnie, myśleć o niej cały czas, mając poczucie przeżywania swoich ostatnich godzin, co jest nie do zniesienia i może prowadzić do samobójstwa.

Zatrzymać się na chwilę, pomyśleć, by nie marnować tak cennej rzeczy, jaką jest życie, to nadać mu sens, ale nie oznacza to od razu wyjścia spod władzy popędu. Można pozostać na poziomie reakcji mieszkańców Jerozolimy wobec niebezpieczeństwa, jak podaje prorok Izajasz: „A tu tymczasem uciechy i zabawy, zabijanie wołów i zarzynanie baranów, zajadanie mięsa i zapijanie winem: *Jedzmy i pijmy, bo jutro pomrzemy*” (Iz 22,13).

Zatrzymanie się, by poszukać w głębi nas samych sensu naszego życia, polega na zejściu z drogi zaspokajania popędów i otwarciu się na cel, który znajduje się poza nami.

Przypomnijmy, że to właśnie brak celu był dla Frankla przyczyną deficytu chęci życia, owego poczucia pustki, które odczuwa człowiek wiecznie wodzony za nos przez swoje zachcianki. Poczucie pustki tłumaczy wiele problemów psychologicznych (zwanych nerwicami egzystencjalnymi) oraz wiele stanów depresyjnych, które chrześcijańscy specjaliści od życia wewnętrznego nazywali niegdyś „acedią", z greckiego terminu *akedia*, który łączy w sobie ideę braku staranności i zaangażowania, zniechęcenie oraz smutek[27]. Owa choroba sensu życia stała się przedmiotem szczególnego podejścia terapeutycznego, opisanego przez Frankla jeszcze przed 1939 rokiem – logoterapii[28]. *Logos*, w grece, oznacza najpierw sens nadawany rzeczom, sprawom życiowym, poprzez słowo. Logoterapia nie oznacza pomocy poprzez słowo, lecz pomoc udzieloną pacjentowi, aby mógł sam „zająć się" sensem, który tylko on sam może odkryć dla swojego życia.

Frankl proponował postawić sobie raczej pytanie „Czego życie oczekuje ode mnie?" niż „Czego mogę oczekiwać od życia?". Tę zmianę perspektywy można przełożyć na szczególny byt, jakim jest związek. Często małżonkowie lub konkubenci oczekują od swojego związku pewnej samorealizacji, nie myśląc nawet o tym, co sami mają dać z siebie, by budować życie małżeńskie lub rodzinne. Proces wielu terapii jest zahamowany z powodu niezdolności jednego z członków związku do minimum altruizmu potrzebnego do życia we wspólnocie.

Jednym z pytań, jakich sobie nie zadajemy ani przed, ani po ślubie, jest to, do czego służy związek, do czego służy nasz związek? Tak, jakby odpowiedź była zbyt oczywista. Doświadczenie uczy, że jest wręcz przeciwnie. Wielu odpowie: do tego, by założyć rodzinę. Co zrobić jednak, gdy natura nie pozwoliłaby mieć oczekiwanych dzieci? Niektóre pary rozchodzą się, bo miłosna więź z bezpłodną osobą liczy się mniej niż chęć posiadania własnego potomstwa. Niektórzy organizują sobie życie bez dzieci. Jeszcze inni przyjmują pod swój dach dzieci innych ludzi… Ale kto pomyślał o tych wszystkich ewentualnościach?

Co najbardziej dotyka nas w poradnictwie małżeńskim, poza spotykanym cierpieniem, to widok ludzi uwikłanych w zgubne

mechanizmy, których nawet nie zauważają. Gdy mucha obija się o szybę, co zrobić, by pomóc jej przejść przez otwór w uchylonym oknie?

Istnieją osobowości trudne, stające w opozycji do życia wspólnotowego, czy będzie to związek, rodzina, wspólnota zakonna czy zespół współpracowników. Czynnik osobowościowy nie tłumaczy jednak wszystkich trudności napotykanych w związkach. Nieporozumienia mogą mieć swoje źródło w braku podstawowej wiedzy o zasadach komunikacji i rozwiązywania konfliktów lub w fałszywych przekonaniach, które pokutują w tej dziedzinie. Czy jesteśmy pewni, że mamy te same wizje świata, co nasz rozmówca? Czy to, co jest dla mnie oczywiste, jest również oczywiste, na przykład, dla mojego współmałżonka[29]?

Świat nie jest dokładnie taki, jakim się wydaje

Czy jesteśmy pewni, że idee promowane w naszym środowisku społecznym są przystosowane do nas samych, do naszego pomysłu na życie? Wydaje się, że inteligencja nasza jest często przytłoczona przez skostniałe wyobrażenia, stereotypy, które zamykają nam dostęp do tego, czym jest zwykła rzeczywistość szczęśliwej pary. Zdania, niebędące błędne w swej istocie, mogą stać się prawdziwymi przeszkodami, w zależności od ich interpretacji. Jednym z najbardziej emblematycznych zdań tego typu jest: „Wystarczy tylko kochać”, wypowiedziane zanim wytłumaczyliśmy sobie, co „kochać” dla nas znaczy. Willy Pasini, renomowany seksuolog, pisał, że jedną z największych trudności seksuologów i innych terapeutów par jest „przekonanie osób, którym się pomaga, że miłość ma bardzo mały związek z uczuciem zakochania”.

Innym źródłem nieporozumień jest różnica między pojęciami miłości i przyjaźni. Jedna z naszych korespondentek pisała do nas niedawno: „On (mężczyzna, w którym jest zakochana i z którym miała stosunki seksualne) chciałby powrócić między nami do stosunków przyjacielskich, lecz ja odczuwam do niego miłość”. Jakież było jej zaskoczenie, gdy dowiedziała

się, że w czasach katedr małżonkowie byli związani przez *amicitia* (przyjaźń małżeńską), a termin *amor* (miłość) zarezerwowany był do określenia zgubnego przywiązania wyniszczającego kochanków, jak Tristan i Izolda.

Aby lepiej obserwować świat i związek, zwłaszcza wasz związek, czy was on interesuje, czy niepokoi, proponujemy wam nie nabycie nowych okularów, ale zmianę sposobu widzenia.

2

Warunki dojrzałości niezbędne do wstąpienia w związek

Wiele trudności ma swe źródło w niedojrzałości współmałżonków. Może być ona zresztą jedną z przyczyn unieważnienia małżeństwa w Kościele katolickim. Bawimy się „w małżeństwo” już od wczesnego dzieciństwa, na długo przed osiągnięciem dojrzałości psychologicznej i społecznej. Obserwacja dzieci pokazuje, że wykształcają sobie one profil przyszłego małżonka między czwartym i ósmym rokiem życia i w przyszłości czwórka z pięciu dzieci poślubi kogoś o takim profilu. W okresie dojrzewania łatwo można dać się zwieść przeświadczeniu, że pierwszy stosunek seksualny jest wejściem w dorosłość. W rzeczywistości osoby dojrzałe wiedzą, że trzeba poczekać nie tyle do momentu narodzin pierwszego dziecka, ile do czasu, kiedy nasze dzieci same zostaną rodzicami, by zrozumieć rodzicielstwo. Seksuolog Jacques Waynberg twierdzi, że potrzeba dziesięciu lat, by para osiągnęła dojrzałość seksualną. Nie ma stałego wieku dojrzałości. Relacje ojciec–syn, matka–córka pogłębiają się w momencie, gdy następne pokolenie staje się płodne. Lepiej odkrywamy bycie synem/córką, kiedy sami stajemy się ojcem/matką. Lepiej odkrywamy bycie ojcem, gdy nasz syn sam się nim staje.

Opuści człowiek ojca i matkę

Czy mogę jednak budować trwałą i wyłączną więź z drugą osobą, jeśli jestem jeszcze zależny od moich rodziców, nie tylko ze względu na moje

utrzymanie, lecz także i przede wszystkim jeśli chodzi o moją chęć życia, moje ideały i wierzenia, krótko mówiąc, sens mojego życia?

Zbyt często świadkowie wymiany obrączek mają wątpliwości co do przyszłości założonego związku. Piękne słowa wypowiedziane przez celebransów, jak i przyrzeczenie samych narzeczonych nie wystarczą. Trzeba jeszcze wypłynąć z portu, porzucić cumy, by nadać minimum sensu słowu *decyzja*. Nasze społeczeństwo sytuuje wiek dojrzałości seksualnej na około piętnaście lat, przyznając, że człowiek osiąga całkowitą dojrzałość społeczną dopiero po trzydziestce. Jeśli związek ma być trwały, ważne, by upewnić się, że każdy z jego członków potrafi „opuścić ojca i matkę swoją", to znaczy prowadzić niezależne życie. Uwolnić się od mamy i taty, ale także od wszelkich niezweryfikowanych idei, które służą nam za podpórki w myśleniu. Wcale nie potrzeba do tego „zabijać ojca". Edyp zrobił to bezwiednie. Z pewnością nie uczyniłby tego, gdyby zdał sobie sprawę z sytuacji. I nigdy sobie tego nie wybaczył.

Wybierzmy raczej historię tego siedemnastoletniego chłopca, który biorąc po bratersku swego tatę za ramiona, mówi mu „Tato, teraz możesz już umrzeć" (*sic*), chcąc przez to powiedzieć, że czuje się gotowy, by stać się opoką rodziny, jeśli zajdzie taka potrzeba. Ten konkretny ojciec odczuł to zdanie jako cudowne synowskie podziękowanie i doznał wielkiej radości: *Nunc dimittis*… „Teraz, o Panie, pozwól odejść Twemu słudze…".

Nawet jeśli mieliśmy najlepszych rodziców na świecie, którzy solidnie nauczyli nas bycia, kochania i myślenia, nie zmienia to faktu, że jesteśmy jedyni w swoim rodzaju, różni od nich. Bierzemy ślub z partnerem tak samo jedynym w swoim rodzaju i różnym od swej własnej rodziny, a związek, jaki stworzymy, również będzie jedyny w swoim rodzaju. Nikt, nawet nasi najdrożsi rodzice, nie może za nas wiedzieć, w jaki sposób przeżyjemy nasz związek. Sami musimy nakreślić jego linię.

> Amelia, lat czterdzieści, przychodzi po pomoc, by rozwikłać tragiczny przebieg swojego życia. Uświadamia sobie, że całe życie czekała na sygnał od matki, życzliwe słowo, które mogłoby brzmieć: „Masz teraz wszystko, czego ci potrzeba, by być szczęśliwą w życiu", trochę jak pilot formuły 1, który czeka na sygnał startu po zakończeniu tankowania. Nigdy nie usłyszała innych słów niż: „Moje biedne dziecko, wiesz dobrze, że nie jesteś zbyt ładna ani zbytnio sprytna" (co zresztą było dość nieprawdziwe).

Owo odrzucenie rodzicielskie stało się dla niej przyczyną głębokiego kryzysu, który okazał się początkiem zbawienia. Uświadomiła sobie, że nigdy nie słyszała od matki niczego pozytywnego i zbawiennego. Ta ostatnia musiałaby dokonać najwyraźniej niejednego rozrachunku z samą sobą, zanim mogłaby wychować córkę. Zamiast dawać życie, uśmiercała, z pewnością chcąc uchronić swoje miejsce w sercu męża, jak teściowa śpiącej królewny. Dziś ta młoda kobieta usamodzielniła się. Jest szczęśliwa. Ten, który ją kocha, kocha ją taką, jaką jest.

Kochać siebie samego, by móc kochać innych – czy aby na pewno?

Troska ze strony innych pomaga nam lepiej spojrzeć na siebie i „zgodzić się” na samego siebie, nawet jeśli nie odczuwamy jeszcze dumy. Poczucie bycia kochanym bezwarunkowo otwiera serce na łzy radości powrotu – jak możemy to zobaczyć w przypowieści o synu marnotrawnym. Uraza wprowadza jedynie napięcie i smutek. To dzięki miłości, jaką jesteśmy obdarowani, pozbywamy się ograniczającego samouwielbienia. Wiele terapii zwróconych ku rozwojowi osobistemu, zachęcając pacjentów do wejrzenia w siebie, sprawia, że zapominamy o najważniejszym – rozkosz miłości polega na byciu kochanym przez kogoś drugiego. Narcyz, zbyt piękny, zbyt zapatrzony w siebie, zapomniał. I jego historia miłosna utonęła w wodzie.

W życiu miłosnym nierzadko doświadczamy następującej rzeczy: dostrzegamy pewną osobę; podoba nam się; próbujemy spojrzeć na nią znowu i spostrzegamy, że ona też już na nas patrzyła. Odkrywamy wtedy, że istniejemy dla kogoś, dzięki komu wychodzimy z szarego tła. Jesteśmy poważani. Ilu „niekochanych”, słusznie lub niesłusznie, dzieci lub dorosłych, zostało uzdrowionych przez kochające spojrzenie wychowawcy, przyjaciela, współmałżonka? Święty Jan mówi nam w swym pierwszym liście, że poznajemy miłość (Bożą), po tym, że „pierwsza nas umiłowała”.

W naszym rozumieniu, zdanie to mówi nam, że nie odkrywamy natury miłości poprzez miłość nas samych lub miłość, jaką dajemy innym. Gdy zakochujemy się, odkrywamy jedynie uczucie kochania. Rozumiemy, czym jest miłość, odkrywając, że jesteśmy kochani. Wszyscy pragniemy być dziećmi poczętymi z miłości. Cierpimy, gdy wydaje się, że tak nie było. Gdy nikt od nas niczego nie oczekuje, gdy nikt na nas nigdzie nie czeka, życie nie ma smaku. Jest to doświadczenie dobrze znane porzuconym małżonkom.

Obojętność jest niebytem relacji. Biblia występuje przeciwko grzechowi cudzołóstwa, lecz milczy w sprawie powodów, dla jakich można wpaść w ramiona kogoś trzeciego. Często spotykamy osoby, które same przygotowują sobie teren dla własnego nieszczęścia, nie spoglądając dłużej na współmałżonka jak na swojego „jedynego”. Trzeba spojrzeć na problem cudzołóstwa, uwzględniając ugór, w jakim zdradzona strona pozostawiła współmałżonka. Jest to równoznaczne z „grzechem obojętności”. W wielu przypadkach słyszymy usprawiedliwienia, że brak uwagi względem współmałżonka jest spowodowany tym, że ten ostatni przyniósł rozczarowanie. Lecz przecież ktoś spojrzał na niego z zainteresowaniem! Druga skrajność może okazać się równie wyniszczająca: mężczyzna lub kobieta może posłużyć się drugą osobą jak lustrem. Zbyt kochający współmałżonek może wejść w tę grę. Również i on przygotowuje teren do zabicia relacji.

Wpatrywanie się w swój pępek w poszukiwaniu siebie jest odmową przyjęcia do wiadomości, że zostaliśmy zrodzeni z kogoś innego. Zaakceptowanie siebie – a być może prawdziwa miłość samego siebie – to zaakceptowanie tego, czym się jest, z własną niedoskonałością, bez obawy, że nie będziemy kochani. Dobra terapia jest spotkaniem twarzą w twarz z drugą osobą jak z przyjacielem. Można przeżyć oderwanie od swojej małej osoby i zaakceptowanie siebie w atmosferze humoru i autoironii. O ile potrafię śmiać się z siebie samego, mogę postrzegać siebie samego jako byt zewnętrzny, unieść się ponad to, co mnie rani. Nawet osoba dotknięta poważnymi zaburzeniami psychicznymi może zachować zdolność humoru. Psychotyk pozostaje całkowicie osobą, nawet ograniczony przez chorobę. Oderwanie się od siebie, przekroczenie siebie samego, by wyjść

z błędnego kręgu hiperintencji i hiperrefleksji, są częścią technik logoterapii Frankla, którą stosujemy.

Dojrzałość przychodzi również w momencie, gdy stajemy się zdolni do wolnego podjęcia ryzyka zależności, co jest właściwe każdej relacji

Zaakceptowanie bycia zależnym pociąga za sobą konieczność czucia się dość silnym i odrzucenia wszelkich podpórek życiowych, w tym rodzicielskich. Odrzucenie tych ostatnich to nie tylko usamodzielnienie się zawodowe lub finansowe, ale przede wszystkim usamodzielnienie swojej myśli. Nikt nie jest zobowiązany do powielania rodzinnych schematów zachowań ani rodzinnej wizji świata i życia. To właśnie ta niezależność pozwala na wejście w relację z drugą osobą poprzez dialog i wymianę naszych światopoglądów, by ewentualnie je zjednoczyć.

Istnieją podpórki uczuciowe lub emocjonalne. Chłopcy są nauczani, że droga do ciała kobiety wiedzie przez jej serce. Jest to ładna formułka, ale czy nie jest zwodnicza? Czy jej odwrotność byłaby mniej prawdziwa? I w końcu, co znaczy tu „serce”? Jeśli nie uściślimy, że to, co nazywamy „sercem”, jest dużo bliższe pojęciu duszy, najgłębszej siedziby osoby, niż miłosnemu kołataniu serca, utwierdzamy młodych mężczyzn i młode kobiety w przekonaniu, że to właśnie w emocjach – „Jestem szczery, szczera…” – leży ostateczna prawda o człowieku. Nie wystarczy zostać czyjąś kochanką, aby sprawić, że mężczyzna zwiąże się na stałe. Ilu uwierzyło i rozpoczęło relację opartą jedynie na uczuciach i wymianie przyjemności? Jeśli ktoś nie odkryje, jak nawiązuje się relacje prawdziwe, jego związek nie przetrwa dłużej niż dwadzieścia do trzydziestu miesięcy trwania pociągu seksualnego.

Podjęcie ryzyka zależności od współmałżonka jest w pewnym sensie kredytem zaufania, by razem odnaleźć wspólne przeznaczenie. Kredyt komuś się „daje” – wyrażenie to znaczy więc, że zaufanie idzie w parze z aktem daru, komunikacją, wymianą, tak by wypracować nasz wspólny

światopogląd. Potrzeba do tego być samemu świadomym swojego światopoglądu i sensu życia, tak jak już o tym mówiliśmy.

Sartre świetnie opisał w dziele *Byt i nicość* niepokój duszy wobec egzystencjalnej pustki. Można zmniejszyć niepokój za pomocą neuroleptyków lub poprzez rozrywkę w pascalowskim znaczeniu tego słowa – wieczory systematycznie spędzane przed telewizorem, imprezowanie przy każdej nadarzającej się okazji, a także przez zaangażowanie w różne sprawy, które mają za nas przeciwstawić się upływowi czasu: nasze swoiste piramidy. Horacy pisał: „Wybudowałem pomnik trwalszy niż ze spiżu”[30]. Ale można także znaleźć powód do życia, który pochodzi spoza siebie samego.

Czy życie może mieć sens inny niż transcendentny?

Przyjmijmy znaczenie słowa „sens” jako kierunek, punkt, do którego może dążyć moja wolność, by się zrealizować. Punkt wyjścia sam w sobie nie ma znaczenia, ma je jedynie strzała szybująca w kierunku zewnętrznym, wskazująca, niczym ekstaza, inny punkt wszechświata, co wyzwala z paradoksu samoodniesienia. Poszukiwanie sensu potrzebuje zakotwiczenia w wieczności, by znaleźć ukojenie w wiarygodnej odpowiedzi. Krótkoterminowe patrzenie na swoje życie kończy się często wypaleniem[31].

Nasza osobista odpowiedź zależy również od wewnętrznej spójności naszych czynów. Jeśli świat ma być spójny, musimy sami podjąć wysiłek koherencji – bez naszej wewnętrznej spójności nigdy nie uchwycimy spójności świata. Przypomina to trochę to, co Blaise Pascal mówił o wierze: „Pociesz się, nie szukałbyś mnie, gdybyś mnie [już wcześniej] nie znalazł”[32].

Podjęcie ryzyka zależności od współmałżonka pociąga za sobą wolę, wolność i odpowiedzialność. Frankl mawiał, że chciałby widzieć w Zatoce San Francisco statuę odpowiedzialności, tak dużą, jak statua wolności

w Nowym Jorku. Życie rozgrywa się pomiędzy tymi dwoma aspektami rzeczywistości, jaką jest osoba ludzka. Nie ma wolności, która nie byłaby jednocześnie odpowiedzialnością, tak, jak nie ma odpowiedzialności bez wolności ducha. Jest jeszcze wola, bez której nie ma ani wolności, ani odpowiedzialności.

Dziecko rodzi się z naturalną potrzebą bycia uważanym za podmiot, z którym inne osoby, zwłaszcza te, które się nim opiekują, wchodzą w kontakt sensoryczny. Noworodki, którym opiekunowie zapewniają jedynie przeżycie biologiczne, ściśle unikając kontaktu międzyludzkiego, marnieją i umierają lub zachodzą w nich nieodwracalne zaburzenia osobowości. To, co najistotniejsze w osobie ludzkiej – zachowania, przyjmowanie postaw, emocje, odczucia – kształtuje się poprzez naśladowanie najbliższych. Jeśli mały człowiek nie może wejść w relację, czy to z powodu niedoboru w swoim środowisku, czy też z własnego nieprzystosowania – jak dzieje się to w przypadku autyzmu – osoby z najbliższego otoczenia stają się zagrożeniem, ponieważ nie potrafi on przewidzieć ich reakcji. Dziecko odkrywa dość wolno to, co nazywamy „odmiennością”, to znaczy zdolność wyobrażenia sobie myśli, uczuć i zamiarów innych osób, by następnie skonfrontować to wyobrażenie z tym, co mówi o sobie druga osoba. Można by powiedzieć, że szczytem rozwoju osobistego, w pewnym sensie jego formą dorosłą, jest moment, w którym umysł ludzki przyswaja dwie najważniejsze reguły koegzystencji, wspólne dla każdego społeczeństwa, wyrażone w formie złotej i srebrnej zasady w każdym systemie duchowym od czasów późnej starożytności. Wydaje nam się, że ów aksjomat uniwersalności często nam umyka. Debata o braku lub nadmiarze moralności jest nieustannie wypaczana przez zwolenników lub przeciwników wiary i nauki chrześcijańskiej, którzy spierają się o słynne „tabu judeochrześcijańskie”. Przypomnienie owych dwóch podstawowych zasad moralności „naturalnej” przynosi debacie nieco odprężenia. Oto więc kilka przykładów, by dodać naszemu spojrzeniu szerszej perspektywy i przekonać się, że reguły te nie istnieją jedynie w naszej tradycji.

Tak więc:

- W zoroastryzmie, pochodzącym z Persji (1000–800 p.n.e.): „Nie czyń innym tego, co cię odstręcza”; „Natura (ludzka) jest dobra jedynie, gdy nie czyni bliźniemu tego, co nie jest dobre dla niej samej”.
- W taoizmie (VI wiek p.n.e.): „Miej wzgląd na to, że twój sąsiad pracuje na twój chleb i że twój sąsiad traci to, co ty tracisz” (Laozi).
- W buddyzmie (około 560–480 roku p.n.e.): „Nie krzywdź nikogo w sposób, który i dla ciebie byłby krzywdzący” (*Udana-Varga*).
- W konfucjanizmie (około 551–479 roku p.n.e.): „Zapytany, czy istnieje reguła, która zawierałaby w sobie wszystkie inne i którą można się kierować całe życie, mistrz odpowiedział: »Czy nie jest nią przykazanie, by kochać wszystkich ludzi jak siebie samego? Nie czyńcie bliźniemu, co nie chcielibyście, by wam uczyniono«” (Konfucjusz, *Dialogi konfucjańskie*).
- W dżinizmie (około 500 r. p.n.e.): „Człowiek powinien przejść przez życie w obojętności wobec rzeczy tego świata i traktować wszystkie istoty tak, jak sam chciałby być traktowany” (*Sutrakritanga*).
- W hinduizmie (około 500 r. p.n.e.): „Oto suma wszelkiej prawości: traktuj innych, tak jak sam chciałbyś być traktowany. Nie rób twojemu sąsiadowi, czego nie chciałbyś, aby on ci zrobił” (epopeja *Mahabharata*).
- W judaizmie: „Będziesz miłował bliźniego jak siebie samego” (Kpł 19,18). „Co nienawistne tobie, nie czyń tego swemu bliźniemu. Oto cała Tora. Cała reszta to komentarz” (Hillel, *Talmud*, Szabat 31a).
- W chrześcijaństwie (I wiek n.e.): „Wszystko więc, co byście chcieli, żeby wam ludzie uczynili, i wy im czyńcie. Albowiem to

jest istota Prawa i Proroków” (Mt 7,12); „Jak chcecie, żeby ludzie wam czynili, podobnie wy im czyńcie” (Łk 6,31).

- W islamie (XIII wiek n.e.): „Żaden z was prawdziwie nie wierzy, dopóki nie życzy innym tego, co życzyłby sobie” (Mahomet, 40 Hadis,Tradycja).

Każdy cytat przydaje refleksji nowy smak. Przypomnijmy, że mądrość jest sztuką smakowania rzeczy. „Trzeba jeszcze, żeby każdy wiedział, czego chce, a czego nie chce”, jak zauważa Jean-Louis Bruguès[33]. Trzeba przyznać, że przez wiele lat badania psychologiczne były skoncentrowane głównie na przypadkach patologii i mniej interesowano się osobami lub parami, które miały się dobrze i realizowały swoje cele życiowe. Zasługą Abrahama Masłowa są badania nad cechami osób uznawanych przez swoją epokę za wybitne i wyróżnienie cech osób „samorealizujących się”. „Samorealizacja” jest lepszym wyrażeniem niż „rozwój osobisty”. Gdy kwiat się rozwija, realizuje w pełni to, do czego jest przeznaczony, lecz dzieje się to w sposób „naturalny”, poniekąd bez wysiłku. Samorealizacja może dokonać się w bólu lub przynajmniej za cenę wydatku energii.

Dlaczego powoływać się na Abrahama Masłowa?

Masłow był jednym z badaczy niezadowolonych ze stanu psychologii swoich czasów i poszukującym innej wizji człowieka niż zredukowanie go do popędów, proponowane przez psychoanalizę Freuda lub równie radykalny redukcjonizm nazwany behawioryzmem. Zamiast badać człowieka jedynie pod kątem anomalii i podstawowych mechanizmów, Masłow i kilku innych, jak Frankl, Rogers, Pearls, starali się zgłębiać raczej to, co stanowi o jego szlachetności. Zdobył on popularność, współtworząc z Franklem oraz kilku innymi *Dziennik psychologii transpersonalnej*, która obejmowała w swojej analizie wymiar duchowy i wspólnotowy człowieka. Masłow przeprowadzał na przestrzeni wielu lat badania nad osobami uznanymi za wybitne, docenianymi za ich styl życia i których biografie mógł poznać szczegółowo. Przyświecał mu jeden cel: znalezienie ich cech

wspólnych, jeśli takie istniały. Opublikował wyniki owych badań w dziele *W stronę psychologii istnienia*[34].

Oto główne wyodrębnione cechy:

Osoby o wysokiej samorealizacji wydają się mniej niż inne zaniepokojone rzeczywistością, w której się poruszają. Nie przeraża ich samotność. Przyjmują, co przynosi im życie, w tym choroby i wizję śmierci, nie rezygnując z działania. Rzadko przejawiają poczucie winy lub wstydu, ponieważ zawsze starały się robić jedynie to, co uważały za najbardziej uczciwe i rozsądne. W relacjach z innymi są tak samo proste i naturalne, jakie jest ich życie wewnętrzne. Są zdolne do oderwania się od swoich problemów i zachowania spokoju tam, gdzie większość ludzi wpadłaby w panikę. Mają dużą zdolność koncentracji. Są cierpliwe dla innych i starają się unikać sądów opierających się na przypuszczeniach. Pokorne, zdolne do zachwytu, przeżywają w różnym stopniu doświadczenia mistyczne poprzez naturę, dzieci, muzykę czy seksualność. Pieniądze interesują je w małym stopniu.

Praktykują swoją religię bez rygoryzmu. Ich wizja zła i dobra jest złożona, ponieważ akceptują one ideę realistycznego kompromisu. Ich poczucie humoru nigdy nie jest sarkastyczne. Są kreatywne w życiu codziennym. Są na tyle oryginalne, że trudno zakwalifikować je w kategorie. W stosunku do innych ani się nie bronią, ani nie dokonują chłodnych kalkulacji. Łatwo dostosowują się, by nie zranić swojego otoczenia, lecz pozostają zawsze wierne swym podstawowym wartościom. Nie są buntownicze i wolą demokratyczne podejmowanie decyzji. Uważają, że mają misję, pragnienie przekraczania samych siebie, są zaangażowane humanitarnie. Czują się członkami wielkiej ludzkiej rodziny. Wzbudzają podziw. Wchodzą w głębokie relacje z innymi spełnionymi osobami i z tego powodu mają niewiele bliskich więzi, poświęcają im za to dużo czasu. Potrafią śmiać się z samych siebie, mimo że często postrzegane są jako osoby poważne. Potrafią powiedzieć jasno, co myślą, nie przejmując się tym, co myślą inni. Spełnione osoby korzystają z życia, lubią jeść, dobrze śpią, doceniają swe życie seksualne oraz wszelkie bodźce psychologiczne. Kobiety nie bronią się przed byciem kobietą.

Spadkobiercy Masłowa podali w wątpliwość kilka aspektów jego modelu teoretycznego, ale wydaje nam się, że jego wizja ma wysoką wartość pedagogiczną. Nie tylko pomaga w nadaniu kierunku rozwojowi osobistemu, lecz także daje się zastosować w odniesieniu do odrębnego od swych członków bytu moralnego, jakim jest związek.

3

Uczucie zakochania nie jest miłością

EMOCJE MIŁOSNE

„Bierzemy ślub, bo się kochamy”. Jest to stwierdzenie „oczywiste”. Ilu młodych, w szczególności dziewcząt, pyta nas: „Skąd wiedzieć, że to już jest ten?”.

Niestety, magiczna siła pierwszej idylli nie jest tego najlepszym znakiem. I w ogóle, co to znaczy „już ten”? Ten, z którym najdłużej będę się rozumiała? Ten, który da mi najlepsze potomstwo według kryteriów walki o przetrwanie? Ten, który najlepiej umożliwi mi realizację moich ambicji, a ja jego, jeśli jestem altruistką?… Jakkolwiek by było, gwałtowność uczucia nie da nam informacji ani o jego słuszności, ani o jego naturze.

Jak ufać gwałtowności uczuć?

Uczucia, które tu przywołujemy, to z natury emocje. Słowa są zbyt mało precyzyjne, by odróżnić emocje, uczucia i pasje. Wielcy autorzy nie zgadzają się co do ich definicji. W swej źródłowej książce *Biologia pasji* Jean-Didier Vincent używa terminu „pasja” tam, gdzie inni mówiliby raczej o „uczuciu” lub wręcz „emocji”[35]. Skąd wybór słowa „pasja”? Autor utrzymuje, że od momentu, w którym zalewa nas emocja, to właśnie pasja nami kieruje. Uczucie lub odczucie jest konstrukcją intelektualną, którą

tworzymy w zależności od naszych poprzednich stanów, osobistych wspomnień i skojarzeń semantycznych, jakich dokonujemy, by nadać im sens. Słowo „pasja” zawiera w sobie zarówno ideę biernego „znoszenia” doświadczeń, jak i cierpienia. Nasze uczucia, podobnie jak emocje, z których się one rodzą, zależą w dużym stopniu od czynników zewnętrznych. Nawet proste substancje chemiczne, również te pochodzące z naszego codziennego pożywienia, potrafią mieć silny wpływ na nasze zachowanie emocjonalne. Oto tego przykład, którym podzielił się z nami pewien lekarz:

> Będąc zmuszony do nagłego wyjazdu do Afryki, lekarz ten zażył środek przeciwmalaryczny mający skutki uboczne, których dobrze nie znał. Nagle zaczął odczuwać gwałtowną nienawiść do swojej żony i dzieci, do tego stopnia, iż pragnął, by zginęli. W tydzień po zakończeniu kuracji wszystkie te straszne uczucia zniknęły.

Oto inny przykład wpływu lekarstw na uczucie miłosne, który znaleźliśmy w dawnym numerze miesięcznika „Cahiers de sexologie”.

> Pewien lekarz specjalista seksuolog opowiada, że zorientowawszy się, że zakochał się w koleżance po fachu, postanowił przeprowadzić eksperyment, biorąc lekarstwo blokujące działanie testosteronu. Przy ponownym spotkaniu z tą kobietą stwierdził, że uczucie zakochania całkowicie minęło, choć odczuwał nadal dla niej podziw i szacunek.

Intensywność uczucia miłosnego nie jest w żadnym stopniu proroczym znakiem trwałej relacji miłosnej. Uczucie miłosne, jakkolwiek gwałtowne by było, może zaniknąć przy najbliższej emocji przeciwnej.

> Anna zakochiwała się bardzo regularnie, co sześć do dziesięciu miesięcy. Miała dwudziestu dwóch kolejnych kochanków, w których za każdym razem była „szaleńczo zakochana”, i mawiała zawsze, gdy zakochiwała się ponownie: „Nie mam pojęcia, jak mogłam się zakochać w tym mężczyźnie”…, mówiąc o poprzednim.

Jest to zresztą prawdą o wszystkich uczuciach. To nie siła strachu wskazuje, jakie jest realne zagrożenie; to nie intensywność zazdrości wskazuje na rzeczywistość zdrady.

Uczucie miłosne lub pasja miłosna jest rzeczywistością emocjonalną charakteryzującą się całkowitym opanowaniem świadomości przez myśl

o kochanej osobie. Cała rzeczywistość obraca się wokół niej, reszta nie istnieje, życie bez niej jest nie do pojęcia. Zakochany podmiot przecenia ukochaną osobę. Oślepiony co do jej rzeczywistych zalet, jest zamknięty na ewentualne uwagi zadziwionego otoczenia. Jest pod wrażeniem, ale bywa to czasem prawdziwy czar, który jest poza jego kontrolą. Prasa zaczyna mówić coraz częściej, co jest bardzo dobre, o układzie nagrody i roli dopaminy w tej ważnej strukturze mózgowej odpowiedzialnej za motywację i kontrolę zachowania.

Czymże jest więc natura uczucia miłosnego, które może być tak silne a zarazem ustać tak łatwo? Wiele badań uchyliło nam rąbka tajemnicy co do naszego zachowania miłosnego. Dość dobry opis znajduje się w książce Lucy Vincent pod tytułem *Jak się zakochujemy?*[36].

Maszyna automatyczna do produkcji par działa średnio od osiemnastu do trzydziestu miesięcy, po upływie których uczucia i pociąg seksualny wygasają jak poświata po wystrzeleniu fajerwerków, a równocześnie może ona wprawić się w ruch w każdym momencie życia dla kogoś innego, z prawie tą samą energią, od wieku lat piętnastu do osiemdziesięciu lub dłużej: pocące się ręce, bijące serce, podekscytowanie w obecności ukochanej osoby, syndrom braku pod jej nieobecność. Biologowie i seksuolodzy porównują stan zakochania do uzależnienia, które wykorzystuje te same ośrodki mózgowe co układ nagrody.

Te objawy emocjonalne są prowokowane przez uruchomienie się w mózgu archaicznego układu emocji pod wpływem różnych bodźców, zwłaszcza informacji wizualnych (czar, fizyczne piękno osoby), akustycznych (dźwięk jej głosu), zapachowych (perfumy i feromony[37]). Objawy te są następnie podtrzymywane dzięki interakcji z korą mózgową, ale przy głównym udziale właśnie obszarów odpowiedzialnych w mózgu za powstawanie emocji.

Emocja miłosna wydaje się być objawem systemu neuropsychicznego zaprogramowanym w rodzaju ludzkim, by trwać jedynie przez określony czas. System ten dziedziczymy po naszych przodkach zwierzętach, u których wspomagał wiązanie się par, zapłodnienie, a w końcu przeżycie potomstwa w okresie nabywania umiejętności niezbędnych do osiągnięcia samodzielności. Zegar biologiczny rodzaju ludzkiego wydaje się nadal

nastawiony na potrzebę przetrwania ludzkości, dla której średnia trzech lat wystarczała, by dziecko było zdolne do samodzielnego przetrwania w hordzie. Ów trzyletni okres nie jest w żaden sposób dostosowany do potrzeb naszych czasów, które wzrosły minimum do trzech lat po maturze!

Pierwsza faza zakochania jest subtelną alchemią spojrzeń i zapachów. Jeśli chodzi o zapachy cielesne, nasze ciała produkują chemicznych posłańców, feromony, będące trochę naszym seksualnym dowodem tożsamości, dającym informację o ewentualnej kompatybilności pary odnośnie do płodności. Dzieje się to oczywiście poza świadomością protagonistów. Kolejna seria sygnałów przeznaczonych do rozbudzenia zainteresowania jest natury wizualnej. I tu również badacze pochylili się nad kryteriami wyboru partnera. Podczas gdy kobiety wolą mężczyzn o cechach dominujących (wzrost, siła, status społeczny), mężczyźni wybierają kobiety, których aspekt zewnętrzny pozwala im myśleć, że dadzą one im ładne potomstwo (szerokie biodra, wykształcone piersi, symetria ciała, a zwłaszcza twarzy itd.). Do tego roboczego portretu dokłada się prototypiczny obraz ojca i matki nabyty w dzieciństwie.

Gdy spotykamy młodzież w ramach edukacji seksualnej i uczuciowej, dziewczęta prawie zawsze zadają nam pytanie: „Skąd można wiedzieć, że chłopak naprawdę nas kocha?”. Chcą one przez to powiedzieć: czy zakochany chłopak nie bawi się ze mną w kotka i myszkę, czy jest zdobyty, czy bardziej chce zdobyć? Ale i tu również jesteśmy dalecy od prawdziwej miłości. Chłopak, który jest naprawdę zauroczony, będzie starał się spoglądać jak najczęściej na tę, która go pociąga, skąd bierze się subtelna gra podglądania, czy jest się obserwowanym, bez zostania zauważonym. Może być to jednak spojrzenie drapieżcy. Ciekawe, że owo utkwienie wzroku na pożądanej osobie jest bardzo podobne do wzroku drapieżnika, który upatrzył ofiarę. Można to łatwo zaobserwować w filmach dokumentalnych o zwierzętach, na przykładzie skupiającej się do pochwycenia zdobyczy pantery. Zarówno dla drapieżnika, jak i dla zakochanego wszystkie inne stworzenia albo rozmywają się w tle, albo stają się niebezpiecznymi rywalami. Gdy młoda dziewczyna wchodzi na zabawę, gdzie jest pełno osób, lecz nie znajduje wzrokiem chłopaka, który ją interesuje, deklaruje przyjaciółkom: „Idziemy sobie! Nie ma nikogo!”.

Przyciąganie wzroku (czy nie mówimy o pociągającym wzroku?) nie mówi jeszcze nic o tym, czy pociąg będzie mógł się zamienić w altruistyczny odruch, by pomóc drugiej osobie wzrastać. Daleka droga dzieli spojrzenie i miłość. Przypomina nam się tu pewien plakat reklamowy, z którego usilnie patrzyła na nas twarz mężczyzny, a pod nią slogan głosił: „Wasze pieniądze nas interesują".

Jest bardzo prawdopodobne, że wrodzony instynkt polowania ma dla naszego gatunku wspólny rdzeń ze sferą miłosną i że te same hormony mają funkcję ułatwiania albo przeciwnie hamowania zachowań. Wiemy na przykład, że w przypadku obu płci, męskiej i żeńskiej, to jeden hormon, którym jest testosteron, wspomaga siłę pożądania, tak aby jednostka potrafiła przekroczyć strach przed drugą osobą, mogącą okazać się potencjalnie nieprzyjazną. To również testosteron umożliwia atak na wroga. U podekscytowanego bojem mężczyzny, dla którego sprawy obracają się pomyślnie, poziom testosteronu we krwi wzrasta dwukrotnie i wiemy, że w następstwie „dzikich" walk dochodzi często do porwań i gwałtów. Słownictwo podboju miłosnego posługuje się w wielu językach metaforami wojennymi. W mitologii greckiej to właśnie Mars, bóg wojny, idzie w parze z Wenus, wskazując poprzez mity stosowność skojarzenia między agresją seksualną, pozwalającą na zbliżenie się do drugiej osoby, i agresywną walką między samcami.

Jeśli pociąg jest obopólny, nieuchronnie następuje druga faza: spotkanie spojrzeń, które wyjawia każdemu nie tylko, że ktoś mu się przygląda, ale także, że druga osoba wie, że jest obserwowana. Wzajemność zainteresowania umacnia je i prowokuje pragnienie, by pójść dalej. Wymiana spojrzeń może dosłownie sparaliżować jedną ze stron. Oczarowana osoba staje się jak zahipnotyzowana. Bardzo podobne spojrzenie pozwala psom gończym na zablokowanie reakcji ucieczki u upatrzonej zwierzyny. Drapieżca ma niewielką przewagę czasową nad zdobyczą, co powoduje, że najczęściej ją ujarzmia i powala. Bywa tak również w przypadku kontaktów seksualnych, gdy mechanizmy zwierzęce nie zostaną poskromione.

Trójkąt pożądania seksualnego działa jak siła napędowa: myślę, że ktoś mnie pragnie, czuję się tym samym pożądany, pozwalam sobie więc na

odczucie pożądania, ponieważ istnieją szanse, że moje pożądanie nie zostanie zawiedzione. Okazanie komuś, że się go pożąda, wywołuje u niego uczucie pożądania i wzajemny pociąg rośnie. Oczywiście można być nieuczciwym w tej grze, symulując zainteresowanie, by je rozbudzić. Można również wpaść w swoje własne sidła. Z naszej obserwacji wynika jednak, że ta gra uwodzenia niestety prędzej czy później musi skonfrontować się z rzeczywistością, w momencie gdy jedna ze stron odczuje, nawet niejasno, że została zmanipulowana.

Co zrobić, by przywiązanie trwało dłużej niż wstępne zauroczenie?

Miliony par przeżyło całe życie razem w duchu wzajemnej pomocy i solidarności wobec życiowych trudności. Niektórzy wybrali się nawzajem, za zgodą swoich rodziców lub bez niej. Jeszcze inni zostali wyswatani przez rodziny. Pośród tej ostatniej grupy niektórzy rozwinęli szacunek, czułość i wzajemne poświęcenie. Nasi przodkowie nazywali ten stan „przyjaźnią małżeńską”. Nie potrzebowała ona pasji miłosnej. W niczym nie przeszkadzała ona pociągowi seksualnemu w sile wieku i chroniła związek, gdy wybuchała miłosna namiętność do sąsiada lub sąsiadki. Owa przyjaźń małżeńska, nazwana po łacinie *amicitia*, różniła się zdecydowanie od *amor*, o którym właśnie była mowa.

Społeczeństwa wykształciły różne środki przymusu, by pary pozostawały ze sobą dłużej niż słynny okres trzech lat (na przykład potępienie i karanie cudzołóstwa). Na poziomie indywidualnym człowiek wypracował dwa sposoby przedłużania wzajemnego przywiązania w służbie rodzicielstwa. Pierwszym z nich jest korzystanie z pociągu seksualnego przewidzianego do reprodukcji, tak by dzielenie się przyjemnością stało się środkiem trwałego wzajemnego przywiązania. Drugi z nich jest stworzeniem wspólnoty dusz, opierającym się na wspólnocie ciał. Nazywamy go przyjaźnią małżeńską, o czym będziemy mówili troszkę później.

W razie niewypracowania tych sposobów magia ustaje prędzej czy później. Po okresie od kilku miesięcy do kilku krótkich lat pociąg i uczucie miłosne ustają i drobne niesnaski otwierają nam oczy. Partner traci w nich aurę, jaką wytworzyła wokół niego emocja: proces ten Stendhal nazywał krystalizacją[38]. Druga osoba staje się „zwyczajna”, wtapia się w tło. Walka o władzę, upokorzenia bądź zawiedzione oczekiwania mogą sprawić, że szala przeważy na stronę obojętności.

SPODOBAĆ SIĘ RAZ I KOCHAĆ ZAWSZE

Długa droga dzieli przysięgę zakochanych o kochaniu na zawsze od jej zrealizowania. Liczba separacji przekracza liczbę stałych związków. Jest ona nawet dwa razy wyższa, jeśli wziąć pod uwagę pary żyjące w konkubinacie. Niegdyś powszechny poziom śmiertelności, a zwłaszcza śmiertelność kobiet podczas porodów, sprawiał, że dużo osieroconych dzieci wychowywały macochy, babcie lub sierocińce. Wzrost oczekiwanej długości życia powinien uwolnić dzieci od tych cierpień, lecz ile z nich jest dziś „osieroconych” przez ojca lub matkę, których nie widzą przez okres tygodnia lub dwóch w przypadku opieki naprzemiennej? Spełnienie w życiu uczuciowym i seksualnym dorosłych odbywa się kosztem dzieci, na które ci sami dorośli zdecydowali się, jak mówią, z wyboru i miłości.

> Po dwudziestu latach związku i odchowaniu trzech nastolatków Martyna, lat pięćdziesiąt, odkrywa, że jej partner ma podwójne życie i inną rodzinę. Ich związek nigdy nie został sformalizowany, nie mówiąc już o jakimkolwiek przyrzeczeniu wierności. Kobieta ta czuje się jednak oszukana i porzucona. Myślała, jak wielu, że sama siła uczuć wystarczy i że wtłaczanie związku w ramy instytucji może jedynie osłabić wolność i poczucie obowiązku partnerów.

Przekształcanie się emocjonalnego uczucia zakochania w miłość trwałą, ponieważ się nad nią pracuje, jest dziełem wymagającym daru całej osoby: swej wolności, woli, celów życiowych i wierzeń. By zrozumieć, na czym

polega owa praca, warto poznać mechanizmy neurohormonalne, w które jest wpisana. Zacznijmy od przedstawienia oksytocyny, jednego z najważniejszych pośredników chemicznych w mentalnym procesie budowania więzi.

Hormon ten produkowany jest przez mózg pod wpływem wszelkich doświadczeń zadowolenia z kontaktów międzyludzkich: przyjaźni, poważania, czułości, pieszczot, a zwłaszcza stosunków seksualnych, a nade wszystko, gdy są one satysfakcjonujące, ponieważ osoba czuje się prawdziwie i bezwarunkowo kochana. Oksytocyna, w połączeniu z innymi hormonami, wzmacnia tak zwane układy nagrody (korzystające z dopaminy), grające rolę w odczuwaniu zadowolenia i przyjemności. Tym samym oksytocyna pomaga w walce ze stresem, lękiem i niezadowoleniem. Ponadto sprzyja wdzięczności między osobami. Z doświadczeń wynika, że zwierzęta pozbawione receptorów tego hormonu stają się całkowicie aspołeczne i bardzo agresywne.

U kobiety oksytocyna jest również produkowana pod wpływem wszystkich stymulacji związanych z narodzinami: ciąża, poród, stymulacja brodawek sutkowych podczas karmienia, każdy gest czułości, jak również zadowolenie z opieki nad dzieckiem. Wydzielana w mózgu przez układ limbiczny, z wyżej wymienionymi efektami, oksytocyna rozlewa się następnie po organizmie (poprzez przysadkę), by umożliwić skurcze mięśni macicy oraz laktację. Kobieta, spełniona w roli matki i mająca wysoki poziom oksytocyny, może mieć tendencję do zaniedbywania roli małżonki lub wręcz do pozostawiania męża na głodzie seksualnym…

Wszystkie wymienione mechanizmy neurohormonalne (nagroda, redukcja stresu, uznanie itd.) wspomagają przywiązanie, zaufanie i wierność wobec osób, które są powodem wydzielenia hormonów. Wiemy, że nornice preriowe, posiadające wysoki poziom oksytocyny, są monogamiczne i znane ze znakomitych zachowań rodzicielskich, jak również społecznych, natomiast nornice górskie, mające dużo mniej receptorów oksytocyny, mało przywiązują się do samic, uprawiają „wędrownictwo seksualne” i są dość agresywne. Podanie tym ostatnim suplementu oksytocyny sprawia, że stają się łagodne i monogamiczne.

Jeśli chodzi o gatunek ludzki, rzeczy nie są oczywiście ani równie proste, ani automatyczne. Owe procesy neurohormonalne odziedziczone po świecie zwierzęcym są po części sterowane przez nową korę mózgową. Nasze dążenie do decydowania o swoim życiu według wartości wolności wymaga ich kontroli, przynajmniej częściowej. W tym celu niezwykle cenne okazuje się lepsze zrozumienie roli, jaką gra seksualność i sam stosunek płciowy w produkcji oksytocyny. Im bardziej stosunki w związku są zadowalające, tym więcej wydzielanej oksytocyny i tym większe poczucie spełnienia jednostki; im większe poczucie spełnienia, tym większa wdzięczność i empatia wobec drugiej osoby. *Circulus virtuosus*, prawdziwa spirala szczęścia! W przeciwieństwie do innych hormonów, oksytocyna nie spełnia funkcji regulacyjnej.

Doświadczenia przeprowadzone na człowieku pokazują, że podanie oksytocyny w aerozolu prowokuje rzeczywiście wyżej opisane zmiany[39].

Lecz spirala może obrócić się w drugą stronę… Koniec pasji miłosnej, koniec magii, utrata pobłażliwości wobec partnera („Na początku nie tyle, że nie widzi się wad, ile nie uważa się ich za coś poważnego”, jak mówiła nam pewna kobieta) łatwo prowadzą do irytacji i braku zainteresowania, co powoduje spadek pragnienia seksualnego u obu stron.

Skąd wzięło się marzenie, by miłość trwała zawsze?

Jeśli ludzkość nauczyła się wydłużać trwanie związku ponad to, co przewiduje biologiczny zegar emocji, stało się to najprawdopodobniej ze względu na konieczność dłuższego opiekowania się dziećmi.

Samice, którym na sercu leży przetrwanie ich młodych, zrozumiały, że samce mogą im pomóc je chronić. Już samice bonobo, małych szympansów górskich, które okazują się być najsprytniejszymi przedstawicielami małp, odkryły praktykę zadowalania seksualnego agresywnych i kradnących jedzenie dzieciom samców poprzez masturbację, głównie ze względu na to, że instynkt nie pozwala im na użycie organów seksualnych poza płodnym

okresem rui. Samice gatunków człowiekowatych wykształciły za to dostępność seksualną również poza okresem owulacji. Przyjmując w każdym momencie seksualne zakusy samców, pozwoliły one im na odczucie dobroczynnego zadowolenia, co uczyniło ich spokojnymi wobec partnerek i ich młodych. Rozwinęło się jednocześnie pojęcie przyjemności uczuciowej i seksualnej jako nowa funkcja specyficzna dla gatunku. Lepsza ochrona, odżywianie i wychowanie młodych dało im lepsze perspektywy przeżycia i nauki.

Później – dużo później – kobiety i mężczyźni odkryli istotny dla ich ewolucji fakt. Zrozumieli mianowicie, że mężczyźni odgrywają rolę w narodzinach dzieci, które mają kobiety. Odkrycie roli nasienia w procesie reprodukcji, w okresie neolitu, nazwano „rewolucją". Był to nie tylko początek rolnictwa i hodowli, ale również narodziny ojcostwa w świadomości kobiet i mężczyzn. Mężczyzna zaczął interesować się wreszcie dziećmi kobiet, by przekazać im swą wiedzę i doświadczenie, głównie z zakresu posługiwania się narzędziami i bronią: jest to początek przekazywania wiedzy. Grupy etniczne nieświadome roli mężczyzny w płodności pozostały niepiśmienne, jak wyjaśnia w swojej pracy naukowej antropolog Germaine Tillion, spoczywająca w paryskim Panteonie wśród „zasłużonych dla ojczyzny". Kobiety zdecydowały się na utratę części swojej niezależności, by zdobyć uwagę i opiekę reproduktorów dla ich dzieci. To kobiety wskazują na to, kim jest ojciec, i właśnie ufność w wierność kobiety pozwala mężczyźnie powiedzieć: „To jest mój syn". Nie zawsze jest to jednak prawdą i wiele kobiet zmusiło do podjęcia odpowiedzialności za potomstwo mężczyznę wyglądającego na bardziej zdolnego do poświęcenia się dla dzieci, choć nie był najatrakcyjniejszy seksualnie. Dzięki temu w społeczeństwach patriarchalnych ustanawia się rodowód. Chiński ideogram oznaczający szczęście i pokój reasumuje to w kilku pociągnięciach pędzla: pod znakiem dachu nad głową gromadzi znaki przedstawiające kobietę i dzieci.

Tymczasem wszystko to nie jest uniwersalne. Istnieją nadal cywilizacje matriarchalne, które ponadto wymieszały się ze społeczeństwem zachodnim w wyniku pokojowej lub wojennej kolonizacji. W naszej praktyce doradztwa małżeńskiego spotykamy często kobiety pochodzące z Wysp

Karaibskich, mające dzieci od różnych ojców biologicznych. To, co powierzają nam te kobiety w trakcie seansów, sprawia wrażenie, że nie chcą być przywiązane do jakiegoś mężczyzny w szczególności, lecz najważniejsze jest dla nich posiadanie dzieci. Kobiety te są silnie związane ze swoimi matkami. Ojciec biologiczny jest dość zdystansowany wobec dzieci, choć mieszkają przez jakiś czas pod jednym dachem. Inne dzieci mówią do niego „wujku".

W innych cywilizacjach, między innymi w cywilizacji zachodniej, odziedziczone po przodkach pragnienie domu, w którym para wspólnie wychowuje dzieci, pozostaje w większości przypadków nienaruszone, w tym u osób będących w separacji, które próbują odbudować rodzinę, mieszając różne rodzeństwa. Podobne marzenia o dzieleniu się i mieszkaniu w dobrej komitywie kończą się nierzadko rozczarowaniem, gdyż są bardzo trudne do zrealizowania.

Wydłużenie okresu nauki młodych wydaje się, przynajmniej na razie, rozwiązaniem znalezionym przez gatunek ludzki, by rozwikłać wszystkie te ważne kwestie. Ogół wypracowanej przez naszą cywilizację wiedzy może zostać przekazany z pokolenia na pokolenie w procesie selekcji podobnym do tego, co wypracowała ewolucja wszystkich żyjących gatunków. Ustawiczne wypracowywanie nowych kombinacji i połączeń nie tylko na planie genetyki, ale także sztuki życia jest cechą właściwą żyjącym organizmom. Niektóre kombinacje są zgubne, niektóre owocne[40]. Troska, ochrona młodych – i co za tym idzie – wszystkich osób słabszych stała się jednym z kluczy sukcesu ludzkości na tle innych gatunków, które były dużo lepiej uzbrojone, by nas pożreć. Strategie współpracy, konstrukcji, zgody, jednym słowem dobra komunikacja, okazały się być długofalowo skuteczne w ewolucji. Ich przekazywanie jest związane z nauką. Skutecznej komunikacji trzeba się uczyć: czy nie mówi się o kimś, kto potrafi dobrze odnaleźć się w każdym środowisku i porozumieć z innymi, że jest „dobrze wychowany"? Czy szczytem komunikacji międzyludzkiej nie jest miłość, dzięki której partnerzy, pary kochanków, rodziny, grupy, dobrze się rozumieją, łatwo rozpoznając potrzeby innych, aby móc je spełnić? Nasze społeczeństwa wracają dziś do praktyki związków następujących jeden po drugim i krótkich, co przynosi w konsekwencji rodziny rozbite,

zrekonstruowane lub samotnych rodziców oraz wszelkie trudności wychowawcze związane z niestabilnością związku rodziców. Cóż nam pozostaje? Narzekać na ducha czasów? Zacisnąć zęby w nadziei, że naszych dzieci to nie dotknie? Niestety, jest to już dokonane w wielu przypadkach! Mamy coś dużo ważniejszego do zrobienia niż narzekanie! Na początek zrozumieć i lepiej obserwować. Obserwować w szczególności tych, którym udaje się osiągnąć to, w czym inni mają trudności, i skorzystać z ich owocnych doświadczeń. To właśnie do tego chcielibyśmy was zachęcić. Możecie zrobić to dla was samych, dla waszych dzieci lub nawet wnuków. Życie zawsze wygrywało i to od nas zależy, by było tak dalej. Jeśli miłość jest główną wartością naszej cywilizacji, przekazanie tego, co sami otrzymaliśmy, może, a nawet musi stać się misją naszego życia. Przyjaźń małżeńska jest szczególną drogą. Drogą dla par, które chcą żyć inaczej. Drogą, którą się wybiera świadomie i dobrowolnie.

Aby budować przyjaźń małżeńską, każda z par będzie mogła skorzystać z ogólnych rad, ale przede wszystkim będzie musiała znaleźć swoją ścieżkę i własne sposoby na to, jak się po niej poruszać. Każdy z nas jest inny. Ostateczną konsekwencją podstawowej zasady funkcjonowania żywych organizmów, jaką jest różnica płci, jest to, że każdy z nas jest jedyny w swoim rodzaju, posiadając jedyną w swoim rodzaju kombinację genów, do czego dochodzi fakt, że każdy ma swoją własną, odrębną historię. Gdy dwa istnienia jedyne w swoim rodzaju się łączą, ich związek jest również jedyny w swoim rodzaju, mimo że mamy dużo ze sobą wspólnego. Wszyscy jesteśmy braćmi, lecz nie klonami, i nasze drogi nie są identyczne. Są duże szanse, że rozwiązanie znalezione przez sąsiada nie będzie wam odpowiadało. Mamy być pełni wyobraźni, innowacyjni, kreatywni. Czy nie jest to najszlachetniejsze zadanie wolnego ducha?

4

Bliskość lub przyjaźń małżeńska

Przypomnijmy, że bliskość, czyli intymność, jest dzieleniem się swym życiem wewnętrznym – *intimus* jest najwyższym stopniem łacińskiego słowa *interior*. Mogliśmy w ostatnich latach wejść w Miejsce Najświętsze myśli ludzkiej i podglądnąć jej intymność za pomocą urządzeń wykrywających aktywność neuronów.

Badacze pokazali wybranej grupie mężczyzn i kobiet zdjęcia osób przez nich kochanych i mogli zaobserwować, że w zależności od tego, czy osoby były pod wpływem emocji zakochania, czy też tworzyły stały związek od lat, uaktywniały się różne obszary mózgowe. W pierwszym przypadku aktywowane obszary były usytuowane w układzie limbicznym, a w drugim przypadku aktywne były obszary kory mózgowej odpowiedzialne za wierzenia i poczucie bezpieczeństwa.

To właśnie ten stan ducha tworzy długotrwałą więź małżeńską. Psychiatra i seksuolog Willy Pasini rozróżnia sześć obszarów bliskości małżeńskiej: cielesną, emocjonalną, w zabawie, społeczną, intelektualną i duchową. Z naszego doświadczenia wynika, że kategorie te częściowo się przenikają i że bliskość duchowa, przecinając inne kategorie, rozwija się na ich łonie. Prawdziwa bliskość seksualna (a nie tylko cielesna) również potrzebuje współgrania wszystkich innych kategorii.

BLISKOŚĆ CIELESNA

Jest to pierwsze miejsce bliskości. Jesteśmy w stanie przekazać informację o naszym stanie wewnętrznym dużo szybciej poprzez interpretację sygnałów otrzymanych od naszych pięciu zmysłów niż za pośrednictwem mowy. Bliskość cielesna nie powinna być mylona z bliskością seksualną. Mówienie o cielesności, biorąc pod uwagę seksualność, prowadzi do pomylenia pojęć. Dotykanie i przytulanie swojego dziecka jest cielesne, lecz nie bezpośrednio seksualne. Napisanie erotycznego wiersza dla swojej ukochanej jest seksualne, choć nie bezpośrednio cielesne. A jednak wszystko jest cielesne: kto wśród nas może pochwalić się nieposiadaniem ciała? Wszystko jest też seksualne. Kto z nas nie ma płci?

Poza płodnym stosunkiem między mężczyzną i kobietą, akceptowanym we wszystkich kulturach, wszystkie inne gesty lub zachowania, jakie można sobie wyobrazić, są albo ściśle zakazywane, albo tylko tolerowane, albo zachwalane w zależności od kultury[41]. Istnieje w Afryce plemię, w którym kobieta i mężczyzna, którzy mają razem potomstwo, nie mogą ze sobą rozmawiać. Wiele teorii starało się wytłumaczyć nieskończoną ilość praktyk seksualnych: monogamię i poligamię albo mężczyzn rezerwujących sobie wyłączność potomstwa wielu kobiet, albo kobiet, których dzieci są utrzymywane i wychowywane przez różnych ojców biologicznych; homoseksualizm, wstrzemięźliwość z wyboru, okresową lub definitywną (rzymskie westalki, konsekrowane dziewice katolickie itd.), prostytucję sakralną i wiele skomplikowanych systemów związków małżeńskich, które istniało i nadal istnieje na świecie. Etnologowie, psychologowie, etologowie, socjologowie, lekarze, a nawet politycy badali obyczaje miłosne ludzi i zwierząt. Obserwacje ograniczały się jednak do tego, co widoczne, lub do tego, co osoby mogły lub ośmieliły się powiedzieć, lub do subiektywnej introspekcji, choć ankiety z lat pięćdziesiątych ukazały praktyki znacząco odbiegające od przyjętych standardów moralnych w społeczeństwie zachodnim połowy XX wieku.

Pozostawało odkrycie tego, co dzieje się pod skórą jednostki, odkrycie burzy, jaką wywołuje stan zakochania we wnętrzu czaszek i żył. Biologowie i badacze neurologii zaczęli więc obserwować od środka funkcjonowanie alchemii miłości, pragnienia oraz przyjemności. Choć na

razie zdołaliśmy uchylić jedynie rąbka tajemnicy, to już wiele wymysłów, w które wierzono w przeszłości, straciło ważność. Odnowiona wizja pasji człowieka i jego płciowości wymaga postawienia sobie na nowo pytania: „Kim jestem, gdy jestem zakochany?”. Pytanie to często zadajemy sobie w okresie pierwszych nastoletnich miłości, ale nie opuszcza ono także przez całe życie tych, którzy znajdą się pod silnym wpływem emocji zakochania, niezależnie od tego, czy im ulegają, czy dzielnie im się opierają w imię danego słowa. Jakkolwiek by było, dialog cielesny jest prostszy, jeśli ciało i umysł obiorą ten sam obiekt!

Niedawno opublikowane badania przyniosły oryginalne spojrzenie na związek między praktykami seksualnymi par i ich predyspozycją do szczęścia[42]. Badania te słusznie rozróżniają pojęcie „przyjemności” – rzeczywistości krótkofalowej, oraz „szczęścia”, nazwanego tu „pogodą ducha”. Zostały one przeprowadzone nie pod kątem tradycyjnej psychologii, lecz w ujęciu socjologicznym, proponując ankietowanym osobom przyznanie różnym praktykom wartości niemal pieniężnej. Autorzy mogli zaobserwować, że – przynajmniej dla Chińczyków – szczęście nie leży w ekstrawagancji seksualnej. „Optymalna ilość partnerów seksualnych, by być szczęśliwym, to… jeden!”.

O ile wyuzdane praktyki zwiększają przyjemność, o tyle nie wnoszą nic do trwałego szczęścia. W przypadku każdej przyjemności to głównie wyobrażenie, jakie o niej mamy, daje nam dreszczyk emocji. Prawdziwą radość przynosi natomiast czułość i szacunek, jakim darzy nas partner, kochany przez nas takim, jaki jest. Nie chcielibyśmy dewaloryzować owych praktyk, lecz usytuować na właściwym miejscu coś, co wnosi jedynie aspekt zabawy, pod warunkiem że żaden z partnerów nie jest do nich zmuszany. Spojrzenie, uścisk, ton głosu mogą ponieść do nieba… i sprawić, że tam zostaniemy. Lub przeciwnie, zepchnąć nas do piekła.

Jacques Waynberg miał w zwyczaju nauczać, że miłość anuluje wstręt i niesmak. Prawie każdy z nas doświadczył, że jeśli byliśmy początkowo zszokowani brzydotą czyjejś twarzy, przestaliśmy ją zauważać w momencie, gdy osoba ta stała się nam bliska. Tak samo ciało kochanej prawdziwie osoby staje się jak przemienione, nawet jeśli utraciło świeżość i postać z młodych lat. Ciało sześćdziesięcioletniej kobiety może wzruszyć

kochanka w tym samym wieku dużo bardziej niż ciało dwudziestolatki. Potrzeba jedynie kochać. Na całe szczęście, bo nie wszyscy jesteśmy jak Apollo i Afrodyta. Miłość jest większa niż wygląd ciała.

Pewna para przyszła do nas po radę w trudnościach natury seksualnej. Ten mąż i żona, mimo że byli już rodzicami i dziadkami, nigdy nie widzieli się nago. Gdy zaproponowaliśmy im spanie razem nago w celu polepszenia ich bliskości, żona powiedziała, że jej mąż nigdy się nie zgodzi. Mąż spojrzał na nią czule i powiedział, że skoro przyszli, by poprawić swoją relację, nie widzi żadnego powodu, żeby nie spróbować. Parę tygodni później mąż potwierdził nam: „To wzruszające, widzieć swoją żonę nago". Nie trzeba było długo czekać na zmiany. „Co się dzieje z babcią i dziadkiem? Trzymają się za ręce i się całują, jak tylko na nich nie patrzymy?!", zapytały swoich rodziców wnuki owej pary. Dziadkowie zwierzyli się swoim dzieciom, że byli na konsultacji u seksuologa. Usłyszeli od tych ostatnich: „To bardzo ważne dla nas i dla naszej własnej seksualności, że się z tego nam zwierzyliście".

Nie mówmy zbyt pochopnie, że droga do czyjegoś ciała prowadzi przez serce, lecz dodajmy, że do serca można również trafić poprzez ciało.

A oto ostatnie świadectwo odnośnie do znaczenia bliskości cielesnej. Parze tej zaproponowaliśmy nie tylko spanie nago, lecz także ogólną naukę dotykania się, nie jedynie w celu specyficznie seksualnym. Poniżej fragment listu, który nam przysłali.

> (…) By przypomnieć Państwu nasz problem: nie odczuwałam przyjemności seksualnej od samego początku naszego związku. Mamy szóstkę dzieci (…). Spróbowaliśmy wprowadzić w życie Państwa rady i nie musieliśmy długo czekać na rezultaty: natychmiast odzyskałam silne pragnienie (czasem nawet aż za silne, ale sobie poradziłam). Myślałam, że moje ciało nie jest w stanie powiedzieć mi czegokolwiek, co dotyczy pragnienia. Jest to już nieprawdą i nauczyłam się go słuchać i poznawać. Zmieniłam moją postawę, biorąc sprawy we własne ręce, z czego mój mąż jest raczej zadowolony. Dobrze spędziliśmy lato. Współżyjemy teraz zawsze, gdy tylko możemy być razem. Oprócz pragnienia, odkryłam również doznania w trakcie samego stosunku. Doznania te są jednak jeszcze skromne (…).

Powyższe przykłady – między wielu innymi – ukazują ogromne znaczenie ciała, które nie powinno być zaniedbywane na korzyść

wyłącznego zainteresowania wymianą słowną. Nie chodzi tu o jakiś osobisty „rozwój cielesny”, lecz o komunikowanie swoim ciałem. Zajęcia z jogi lub relaksacji mogą być bardzo dobre, ale to nie to samo co komunikowanie się z drugą osobą przez dotyk. W większości przypadków zmiana zachowania przychodzi po kilku dniach praktyki. Może zdarzyć się, że jeden z partnerów odmawia wykonania zadań. Prowadzą do tego różne niewyjawione przyczyny: czasem jest to rozgrywająca się rzeczywiście lub w myśli zdrada małżeńska, czasem rany, które nosimy w swoim ciele, jak na przykład ślady dawnej przemocy seksualnej (kazirodztwo, gwałt itd.). Własne ciało i jego reakcje stały się źródłem cierpienia i obaw. Było tak w przypadku młodej kobiety, która będąc nastolatką, została zgwałcona dwa razy na przestrzeni kilku lat i była spięta już w momencie, gdy jej chłopak chwytał ją za rękę. Jedyną fizyczną interakcją, która była dla nich możliwa, było spojrzenie. Praca z nimi musiała rozpocząć się od samych podstaw.

Spojrzenie

Dajemy się poznać przez nasz wygląd fizyczny, który przyciąga wzrok drugiej osoby. W naszej kulturze ubrania i inne sztuczki służące do poprawiania wyglądu naszego ciała nie pozwalają na pełnię szczerości. Nasz wygląd zewnętrzny przekazuje w większym stopniu to, co chcemy, niż to, kim naprawdę jesteśmy. Ośmielić się pokazać nago, bez udawania czegokolwiek, jest ryzykiem, które podejmujemy rzadko, czasem nigdy. Myślimy w tym momencie o kobiecie, która wstawała codziennie godzinę wcześniej niż jej mąż, żeby nie widział jej inaczej niż umalowaną i ubraną. Wzrok jest najbardziej bezpośrednim z ludzkich zmysłów. W grze uwodzenia wzrok gra pierwszoplanową rolę, dostarczając w mgnieniu oka ogromną ilość informacji.

Pragnienie seksualne jest grą zwierciadeł. Kobiecość znajduje swój sens w odniesieniu do męskości i pragnienie kobiety wzrasta, jeśli spotka pragnienie męskie. Gdy mężczyzna wchodzi do jakiegoś miejsca publicznego, potrzeba mu zaledwie paru sekund, by wypatrzeć kobietę,

która go najbardziej pociąga. W tym samym momencie kobieta, świadomie lub nie, spostrzega, że wzbudziła zainteresowanie tego mężczyzny. Jeśli mężczyzna ten podoba jej się, przyjmie ona, świadomie lub nie, postawę otwartą: zwróci ku niemu twarz, rozkrzyżuje nogi, uśmiechnie się. Jeśli mężczyzna nie przejdzie pomyślnie egzaminu, przyjmie ona postawę zamkniętą. Mechanizmy te zostały zarejestrowane i przestudiowane naukowo, bez domieszki poezji…, wiemy stąd, że trwają średnio 8,2 sekundy. Postawy otwarte i zamknięte nagrano ukrytą kamerą na potrzeby badań psychologicznych. Są dobrze znane i mogą zostać świadomie wykorzystane w zamiarze manipulacji, często przez „zawodowe” uwodzicielki, a jeszcze częściej przez reklamodawców.

W przeciwieństwie do tego, co myśli większość z nas, to nie mężczyźni, lecz właśnie kobiety inicjują proces uwodzenia, okazując zainteresowanie. Mężczyźnie pozostaje poprawne zinterpretowanie otrzymanych sygnałów, by upewnić się, że nie dostanie kosza, lecz nie wszystkim jest to dane. Pragnąc podobać się, każda z płci dba o swój wygląd. Kobiety okazują jednak swą dostępność w szczególny sposób. W świecie zwierząt samice w okresie rui sygnalizują swój stan gotowości poprzez specyficzne zachowania. Dowiedziono, że kobiety w okresie owulacji ubierają się bardziej seksownie i przybierają bardziej ponętne pozy. Jednakże, w przeciwieństwie do samic naczelnych, uwodzenie nie jest zarezerwowane dla okresu płodnego i kobiety potrafią wykorzystywać oznaki pożądania, by wzbudzić je z kolei u mężczyzn. Sztuka ta nazywa się kokieterią.

Atropa belladonna, łacińska nazwa pokrzyku wilczej jagody, rośliny trującej, ma w sobie piękną kobietę (łac. *bella* – piękna i *donna* – kobieta), ze względu na to, że Rzymianki wkraplały sobie wyciąg pokrzyku do oczu, by rozszerzyć źrenice (tak jak dzisiejsi okuliści używają atropiny). Symulując naturalne rozszerzenie źrenic, jakie prowokuje pożądanie seksualne, kobiety pobudzały w ten sposób pożądanie mężczyzn bez ich wiedzy. Użycie pokrzyku powoduje zresztą niewielkiego zeza, co jest podnietą erotyczną. Od tamtych czasów mówi się o kobiecie, która ma zeza, że „ma kokieterię w oku”!

Arabski kohl jest innym sposobem, by nadać oku nutkę pragnienia, mniej niebezpiecznym, ale również mniej skutecznym. Róż do policzków,

cienie do powiek, pomadki do ust, błyszczyki… przemysł kosmetyczny stara się przybrać w oznaki pożądania seksualnego kobiety, które pragną przyciągnąć na siebie pożądający wzrok mężczyzny (lub mężczyzn?). Oczywiście kobietom nie chodzi jedynie o wzbudzenie pożądania, ale także o pragnienie piękna samego w sobie, i to do grobowej deski, jak pisał poeta Théophile Gautier w wierszu *Kokieteria pośmiertna*:

> Gdy umrę, proszę mi nałóż,
> Tuż przed zamknięciem trumny wieka,
> Czerwony do policzków róż
> I czarną kreskę w kąt oka[43].

Możemy zadurzyć się od pierwszego wejrzenia. Jakaś osoba mi się podoba. Powstaje od razu ciekawość: dlaczego mi się podoba? Pretekst, aby spojrzeć na nią znowu. Wydaje nam się, że to drugie spojrzenie jest momentem odruchu moralnego. Po kilku sekundach wola powraca do władzy, by zdecydować jaki rozwój dać biegowi wydarzeń według moich wartości. Odruch empatii, dzięki któremu myślimy o kochanej przez nas osobie, sprawia, że zadajemy sobie pytanie: „Co czułaby moja żona/mój mąż, gdyby widziała/widział, że patrzę w ten sposób na tę osobę?”. Po upływie tej pierwszej chwili odruch moralny zastępuje perfidne szukanie wymówek i pretekstów. Pożądanie seksualne jest jak pożar: nietrudne do ugaszenia w pierwszych sekundach, lecz dużo trudniejsze później.

Tymczasem spojrzenie może również nas oszukać.

Przyjrzeliśmy się właśnie problematyce spojrzenia innych osób na nas. Trzeba dodać jeszcze parę słów o spojrzeniu jednostki na siebie samą. Gdy stawia się przed lustrem młodą anorektyczkę, uważa ona, że jest gruba, podczas gdy dla lekarzy i jej najbliższego otoczenia jest chuda jak szkielet. Gdy zrobimy zdjęcie tej samej osoby i jej je pokażemy, odpowie, że jest bardzo chuda. Jaka jest różnica w przetwarzaniu obrazu przez mózg, skoro odbiór zdjęcia i odbicia w lustrze są aż tak odmienne?

Jest to dość dziwne zjawisko, ale pokazuje nam, że widzimy się bardziej obiektywnie w zewnętrznym spojrzeniu innej osoby, niż gdy patrzymy sami na siebie, dokonując introspekcji.

Węch

Wydaje się, że w dziedzinie cielesności nie ma niczego bardziej intymnego niż zapach, który odbieramy w pewnym sensie nieświadomie. W badaniach stwierdzono, że jedna trzecia nieporozumień seksualnych jest spowodowana nieprzyjemnymi zapachami. Przyzwyczajamy się do swojego własnego zapachu i zapominamy, że jest on ważny dla drugiej osoby. Było tak w przypadku pewnej pary, w której mąż skarżył się, że żona często odmawia mu zbliżenia. Potrzeba było trochę czasu, by mogła ona wyjawić, że odpychał ją zapach alkoholu i tytoniu, jaki mąż roztaczał wieczorem.

Istnieją substancje, które nie wydzielają żadnego zapachu, ale docierają do naszego mózgu bez naszej świadomości, prowadząc nas do wyboru partnerów, który ma mało wspólnego z romantyzmem. Pewien badacz szwajcarski dowiódł, że w okresie płodnym kobiety wolą zapach mężczyzn najbardziej oddalonych od nich genetycznie, to znaczy najbardziej sprzyjających zapłodnieniu. Kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną wolą natomiast zapach mężczyzn bliskich im genetycznie, tak jak kobieta w ciąży marzy o byciu chronioną przez mężczyzn z jej rodu. Wykazano również, że kobiety homoseksualne czują męskie zapachy seksualne przez aparat węchowy, żeńskie zapachy seksualne zaś pobudzają bezpośrednio ich układ limbiczny. Odwrotnie dzieje się w przypadku kobiet heteroseksualnych[44].

Obserwacje te wskazują na ogromne znaczenie nawyku wzajemnego „wąchania się” małżonków, gdy są ze sobą. Pary, które dobrze się rozumieją, również dobrze się ze sobą „czują”, a te, które zaniedbują ten kontakt zmysłowy, mogą stracić pociąg seksualny.

Mowa

Budowanie zaufania dokonuje się w dużym stopniu przez mowę, choć specjaliści w dziedzinie komunikacji dowiedli, że jedynie 7% otrzymanych

przez nas informacji dociera do nas w formie słownej[45]. To, co najistotniejsze, przekazywane jest przez intonację, mimikę i gesty, które towarzyszą wypowiedzi. Kobiety, które z natury lepiej wykrywają intonację, twierdzą, że mężczyźni nie potrafią kłamać. Dlatego dobrze jest komunikować się według ścisłych reguł. Gdy wszystko jest dobrze, rozumiemy się bez słów; wiemy jednak, że nasze małżeńskie kłótnie zaczynają się od nieporozumień i bardzo szybko rosną w potęgę.

Oto kilka reguł lepszej komunikacji. Znaleźliśmy je wywieszone na ścianie domu opieki paliatywnej, zaadresowane dla personelu i rodzin chorych. Dokument ten był zatytułowany: „Dziesięć przykazań komunikacji z osobami cierpiącymi na chorobę Alzheimera”. Oto ich rekonstrukcja dostosowana do potrzeb par, mogąca przydać się w lepszym porozumieniu się z osobami w trudnej lub bolesnej sytuacji. Przyznajmy się, że zdarza nam się czasem nie dopowiedzieć czegoś specjalnie, wiedząc, że współmałżonek nie jest w stanie zrozumieć półsłówek. Nie ma większego głuchego niż ten, kto nie chce słuchać. Dodajmy jednak, że nie ma większego obłudnika od tego, kto wykorzystuje stres i niedyspozycję partnera, by ulżyć swoim wyrzutom sumienia i długi czas potem zarzucić mu: „Przecież mówiłem ci to wiele razy, tylko nie chciałeś słuchać”. Jeśli chcemy porozumiewać się naprawdę, dialog powinien przypominać rozmowę pilota z wieżą kontrolną, weryfikując zrozumienie każdego punktu przez drugą stronę. Oczywiście nie jest to romantyczne, ale działa prawie w każdej sytuacji.

Stańcie przed sobą twarzą w twarz i na tej samej wysokości

Jak już stwierdziliśmy, postawy, jakie przybieramy, mają wpływ na nasze myśli. Bycie zmuszonym do patrzenia na rozmówcę z boku, bądź do prowadzenia rozmowy, podnosząc lub opuszczając wzrok, modyfikuje nasze myśli i odczucia wobec drugiej osoby: pojawia się poczucie niższości, wyższości, zagrożenia, strachu, obrony itd. Rozmowa twarzą w twarz prowadzi do konfrontacji, lecz ułatwia szczerość i dialog, pozwalając dostosować się do drugiej osoby.

Nawiążcie życzliwy kontakt wzrokowy

Ten, kto nie nauczył się patrzeć, nie może dobrze słuchać. Oto doświadczenie dialogu, które pokazuje nam znaczenie gestów w procesie komunikacji.

> Dwie osoby wchodzą w dialog, pierwsza (A) zwierzając się drugiej (B) z pewnych trudności osobistych. Dwie inne osoby (A') i (B') dołączają się, zajmując miejsce naprzeciw pierwszych i mając za zadanie uważnie obserwować i naśladować gesty osoby z naprzeciwka. Obserwatorzy nic nie słyszą, mają korki w uszach. Dialog rozgrywa się między (A) i (B) naśladowanych przez (A') i (B'). Pozostała część eksperymentalnej grupy przygląda się owej czwórce. Po upływie pięciu minut dialog zostaje przerwany i obserwatorzy (A') i (B') proszeni są o opowiedzenie tego, co zrozumieli ze sceny. Ku dużemu zaskoczeniu publiczności są oni w stanie odtworzyć prawie wszystkie wypowiedziane zdania i emocje przeżyte przez (A) i (B).

Odznaczamy się zdolnością odczytywania czyichś emocji, co umożliwiają nam wyspecjalizowane neurony nazywane „neuronami lustrzanymi”. Naśladują one, bez naszej wiedzy, stany wewnętrzne naszego rozmówcy, które wyraża on poprzez swoje ciało, a zwłaszcza przez wyraz twarzy. Specjalista psychologii par, John Gottman, wykorzystał w swoim laboratorium na uniwersytecie w Waszyngtonie jeden z systemów odczytywania emocji wyrażonych w mimice, by zmierzyć poziom empatii lub agresywności młodych par podczas wielu rozmów o spornych kwestiach[46]. Dziesięć lat później sprawdził, czy pary te są jeszcze razem. W dziewięćdziesięciu procentach przypadków zauważył ścisły związek między ich postawą w dialogu dziesięć lat wcześniej i solidnością ich związku.

Istnieją jednakże osoby niezdolne do empatii, co dotyka w szczególności mężczyzn prezentujących syndrom maskulinizacji płodu męskiego (silna ekspozycja na testosteron w okresie rozwoju prenatalnego). Osoby te mają ogromne trudności w porozumiewaniu się i odczytywaniu emocji, co sprawia, że jest im trudno być w związku. Istnieje jednakże możliwość neurologicznej reedukacji tych osób, tak by nauczyły się w komunikacji „intelektualnie” odczuwać to, co inni odczuwają naturalnie. Jedno ze stosowanych ćwiczeń polega na wnikliwej obserwacji twarzy

rozmówcy, by następnie odtworzyć jego mimikę, uświadamiając sobie jego emocję, i ją nazwać. Spróbujcie zrobić to ćwiczenie przy udziale różnych osób. Przekonacie się, że potraficie zsynchronizować wasze emocje z emocjami rozmówcy, odczuć to, co on odczuwa, co pozwala na lepsze jego zrozumienie. Odczuwając to samo, zobaczycie, że lepiej zrozumiecie logikę waszego rozmówcy. Zauważycie też, że kiedy rozmówcy na siebie nie patrzą, ich dialog staje się dwoma monologami samousprawiedliwienia.

Używajcie często imienia/nazwiska waszego rozmówcy

Ile starszych pań cierpiących na demencję starczą nazywanych jest „babcią”, jakby stawały się powoli przedmiotami dla swojego otoczenia, podczas gdy ich umysł walczy o zachowanie integralności ich osoby. Stają się przedmiotem uważnej troski, ale jednak przedmiotem. Oddanie im ich nazwiska jest zachowaniem pierwszego atrybutu ich osoby. Dobrze zrozumieli to oprawcy: zastąpienie nazwiska przez numer ewidencyjny unicestwia dodatkowo człowieka. Robią to także media, gdy mówią o „anonimowym tłumie”. Straszna to cywilizacja, dla której nie liczy się to, co nie ma „imienia”. Chrystus powiedział nam, że choć wróble sprzedawane są na targu za bezcen, to ani jeden nie jest zapomniany, mają w oczach Boga taką samą wartość jak wszystkie inne stworzenia.

Szacunek jest dla związku warunkiem jego przetrwania i użycie imienia nie jest tu obojętne.

> Łucja poczuła się urażona, że w nowym miejscu pracy zaczęto od razu nazywać ją po imieniu. „Jedynymi osobami zwracającymi się do mnie po imieniu są moi rodzice, mój mąż i moi przyjaciele. Mój mąż nie zgodziłby się, by inny mężczyzna mówił do mnie po imieniu, i czuję się nieszanowana”.

Nawet czułe słówka jak „moje kochanie”, gdy są mechanicznie powtarzane, mogą nieść tendencję do redukowania współmałżonka do pewnej funkcji spełnianej w stosunku do siebie. Jakkolwiek by było, nie mamy nigdy redukować drugiej osoby, ale przeciwnie – wywyższać ją

w każdym wymiarze. Jest to jednak częsta pokusa, której ulegamy głównie, by oszczędzić sobie sił. Otworzenie się na innych kosztuje wiele energii.

Mówcie powoli i wyraźnie, bez podnoszenia głosu

> Pewien mężczyzna był bardzo niepewny siebie, mimo tego, że skończył dobre studia. Mówił bardzo szybko, połykając połowę zdań. Ponieważ nie można było go zrozumieć, trzeba było nieustannie prosić go o powtórzenie tego, co właśnie powiedział. Zaproponowano mu nagranie tekstu czytanego na głos, a potem jego odsłuchanie: odkrył, że nie rozumiał sam siebie. Musiał nagrać ten sam tekst wiele razy, zanim jego dykcja stała się wystarczająco wolna i wyraźna, by mógł sam siebie zrozumieć. Dodał, że ćwiczenie to pozwoliło mu zrozumieć sedno problemów, które spotykał w swojej pracy inżyniera: jego współpracownicy nie rozumieli go, ale nie ośmielając się mu tego powiedzieć, zgadywali, co chciał przekazać, co było oczywiście źródłem błędów. Jego wielka nieśmiałość nie pozwalała mu na głęboką komunikację z żoną.

Ćwiczenie publicznych wystąpień, warsztaty teatralne, praca z logopedą są świetnymi środkami, by zrobić postępy w komunikacji, również w związku małżeńskim.

Używajcie prostych i konkretnych słów, krótkich zdań

Krótkie zdania, proste słowa, powtórzenia, są typowe dla języka mówionego. Do wyrażenia skomplikowanych myśli potrzeba słowa pisanego, które pozwala na cofnięcie się i jest dekodowane w wolniejszym niż mówcy rytmie czytelnika. Autorzy kwestionariuszy wiedzą, że w celu zmniejszenia ryzyka niezrozumienia lepiej jest zadać to samo pytanie trzy razy przy użyciu innego słownictwa. Wbrew temu, co można by sądzić, ryzyko niezrozumienia nie dotyczy wcale osób mniej bystrych, lecz przeciwnie, osób mających (zbyt) ścisły umysł. Kiedy słuchamy wypowiedzi, której zrozumienie wymaga wysiłku, przeformułujemy jej treść w naszym umyśle własnymi słowami, by ją sobie przyswoić.

Używajcie zdań twierdzących

Pierwotna psychika nie zna negacji, dziecko odkrywa ją dopiero w wieku dwóch lat i wtedy jej nadużywa. Myśl: „Nie myśleć o śmierci” jest w istocie o niej myśleniem. Małe dziecko, osłabiona osoba lub rozchwiany emocjonalnie współmałżonek dość trudno rozumieją negację, a tym bardziej podwójną negację.

Bądźcie precyzyjni i trzymajcie się faktów

Unikajcie mało precyzyjnych określeń jak: mało, dużo, za dużo, ogólnie, zwykle itd. Wybierajcie wyrażenia dokładne, a nawet określające ilościowo. Powiedzcie: „To mniej niż osiemset metrów” zamiast „To niedaleko” albo „Wychodząc to będzie po twojej prawej stronie”, a nie „To jest na prawo”. Dla wielu dorosłych, którzy nie nauczyli się dokładnego wyrażania, będzie to nie lada wysiłkiem. Można ten wysiłek złagodzić, ucząc się w formie gry, między małżonkami lub całą rodziną.

Komunikujcie jedną ideę naraz i upewniajcie się,
że wiadomość jest zrozumiana, zanim przejdziecie do następnej

Po wytłumaczeniu czegoś druga strona mówi na głos to, co myśli, że zrozumiała, i to, co odczuła, przeformułowując usłyszany komunikat. Jest to doskonały środek na polepszenie jakości dialogu. Pozwala doprecyzować to, co jest ważne, lub to, co zostało źle zrozumiane. Osobie, która przeformułowuje, pozwala to również na lepsze utrzymanie uwagi, ponieważ gdy idee następują za szybko, myśl wewnętrzna ma tendencję do pójścia własnym tokiem. Przeformułowywanie myśli ułatwia trzymanie się tematu rozmowy. Bezpośrednie pytanie jest równie skuteczne.

Dodajcie do wypowiedzi gesty retoryczne

Komunikacja to nie tylko słowa, ale również, jak już o tym mówiliśmy, ton głosu i mimika. Badania nad mózgiem wykazały, że nauka mowy nie dotyczy jedynie obszarów koordynujących mięśnie narządów

artykulacyjnych, ale również obszarów odpowiedzialnych za ruch, gesty i mimikę. Podkreślenie swej wypowiedzi znaczącymi gestami jest techniką stosowaną od wieków przez mówców, by skutecznie przekazywać myśl.

Dotykajcie ciała rozmówcy

Skóra, nasz „drugi mózg” (ponieważ ma w embriogenezie to samo źródło co neurony), otrzymuje nieustannie informacje o charakterze emocjonalnym, ułatwiające lub blokujące komunikację. Gdy ta ostatnia jest trudna, utrzymywanie kontaktu cielesnego pomaga bezpośrednio w utrzymaniu kontaktu w znaczeniu duchowym tego słowa. Powracamy tu do tego, co mówiliśmy o bliskości cielesnej. Parom, które przychodzą do nas po pomoc, proponujemy wielokrotne, codzienne przytulanie się (*hug* Amerykanów). Minimum trzy razy dziennie i przez kilkadziesiąt sekund. Przytulanie się naprawdę ułatwia głęboką komunikację. Pary przeżywające ogromne trudności w relacji mogły ponownie nawiązać kontakt, biorąc się w ramiona, bez słów i innych gestów.

BLISKOŚĆ EMOCJONALNA I UCZUCIOWA

Wzajemne słuchanie zwierzeń jest kluczem do bliskości. Razem wkraczamy w świat emocji. Wspominaliśmy już rolę neuronów lustrzanych, które pozwalają nam na odkrywanie, a nawet odczucie emocji bliźniego. Wchodzimy wtedy w sympatię, w rezonans. Wspólne przeżycie silnych emocji we dwójkę lub w większym gronie zbliża ludzi. Trudność polega na tym, że nie zawsze mamy możliwość przeżycia tych samych emocji, co współmałżonek. Życie może sprawić, że dziełem przypadku podzielimy emocje kogoś zupełnie obcego.

Arthur Aron, profesor psychologii na uniwersytecie w Nowym Jorku, przeprowadził następujące doświadczenie. Poprosił nieznających się

mężczyzn i kobiety, by parami, na osobności, przez półtorej godziny opowiedzieli sobie maksymalną ilość intymnych detali z własnego życia, na przykład to, czego nigdy nie odważyli się nikomu powiedzieć ze względu na nieśmiałość lub wstyd. Przez ostatnie trzy minuty rozmowy mieli oni patrzeć sobie w oczy, nic nie mówiąc. Trzy czwarte uczestników tego doświadczenia przyznało, że poczuło do partnera rozmowy dość silny pociąg uczuciowy i seksualny. Przeżycie silnych emocji z kimś innym niż współmałżonek może prowadzić do pociągu trudnego do opanowania.

> Pewna młoda para bardzo przywiązana do wartości chrześcijańskich doświadczyła czegoś podobnego. Wymagania zawodowe sprawiły, że Bernard przeżył ze swoją współpracowniczką dramatyczne sytuacje ratowania życia. W ogniu niebezpieczeństwa zakochali się w sobie i zostali kochankami. Rozbity tym mężczyzna chciał zerwać ze swoją kochanką. Lecz gdy głowa i dusza bardzo tego chcą, mózg emocjonalny nie odpuszcza tak łatwo. Claire, jego żona, młoda i inteligentna kobieta, była w rozpaczy. A jednak to ona znalazła klucz do rozwiązania. Potrafiła przeczekać odpowiednio długi czas, by miłosny kryzys męża stracił na sile. Na szczęście dla niej, znalazła mocne oparcie w rodzinie i przyjaciołach oraz w wierze, co pomogło jej zachować więź miłości z mężem. Zrozumiała, że mąż był pod władaniem pasji i że nie mógł uwolnić się od tych uczuć i wrócić do niej tak szybko, jakby oboje tego pragnęli. Musiała poskromić swoją zazdrość i odwrócić uwagę od własnych uczuć, by pomyśleć o mężu, mówiąc: „Gdyby mój mąż był moim bratem, co zrobiłabym, by mu pomóc? Choć jest on moim mężem, jest również moim bratem”.

Oto przykład innej pary, w której żona stała się kochanką współpracownika, w którym się zakochała.

> Diana wracała rano z pracy do domu, by przygotować dzieci do wyjścia do szkoły. Podczas śniadania zwierzyła się swojemu mężowi, Jackowi, ze swojego cudzołóstwa i faktu, że jej kochanek nie ma do niej żadnych głębokich uczuć, korzysta jedynie z gratki, jaką jest jej ciało. Skąd Jacek znalazł siłę, by wysłuchać żonę, bez robienia jej sceny lub czegoś gorszego? Pozbawiła go męskości. Na pytanie: „Czy ma pan jeszcze prawdziwych przyjaciół?” odpowiedział, że dwóch, towarzyszy broni, z którymi walczył w jednym pułku. Gdy się z nimi skontaktował, jeden z nich odpowiedział od razu „Już jadę” i wskoczył do pierwszego możliwego pociągu (ponad pięćset kilometrów), by wysłuchać zwierzeń zrozpaczonego przyjaciela. Dzięki temu przyjacielowi Jacek nie uległ rozpaczy, a małżeństwo wyszło z kryzysu, ponieważ jego obecność pozwoliła nie przerwać nici porozumienia, choć była ona wątła.

Sytuacja ta pokazuje, że pasja miłosna nie wymaga wzajemności. Uczucie miłosne, które odczuwała ta kobieta, sprawiało, że stała się dosłownie niewolnicą swojego kochanka, mimo że dobrze zdawała sobie sprawę, że korzysta on jedynie z jej ciała; stała się również obojętna na ból, jaki sprawiała, opowiadając szczegóły swojej zdrady.

Jak pokazują te przykłady, wielka jest siła emocji, ale równie wielka może być siła zaufania, które podtrzymuje nadwątloną więź małżeńską. Idea powierzenia zdradzonemu współmałżonkowi całej odpowiedzialności za tę więź może wydawać się zbyt trudna, ale to właśnie on żyje w pełni świadomości i może dokonywać wolnych wyborów, podczas gdy druga osoba jest więźniem swej pasji. Oczywiście poczucie urazy i niesprawiedliwości są również silnymi emocjami, które mogą zaślepić i nad którymi nie łatwo zapanować. Zdradzony współmałżonek staje się często smutny i nieprzyjemny. Jego ból i wyrzuty są zrozumiałe. Obrócą się niestety przeciwko niemu, dając niewiernej osobie w związku pretekst, by oddalić się od kogoś, kto jest tak przykry w obyciu!

Tym niemniej, zbawienie związku jest w emocjach: zarówno w dzieleniu się nimi, jak i w ich opanowaniu. Gdy współmałżonkowie nie mają wspólnych planów, których realizacja dałaby im obojgu radość, strach, smutek, dumę z pokonanych trudności, jest mniej okazji do wspólnego przeżywania emocji.

BLISKOŚĆ W ROZRYWCE

Umiejętność bawienia się razem jest jednym ze źródeł więzi. Od jakiego czasu razem nie wybuchnęliście gromkim śmiechem? Życie złożone jest z momentów napięć i chwil odprężenia. Odprężenie ładuje nasze akumulatory. Wspólne odprężenie ładuje akumulatory związku. Nie chodzi o to, by wszystko robić wspólnie, ale by spędzać razem na tyle dużo czasu, by móc odkryć zdolność partnera do przeżywania dobrych stron życia. Zbyt zestresowane osoby już ich nie widzą. Także i w takiej sytuacji

radosne emocje tworzą bliskość. Śmiech pozwala również znaleźć dystans wobec aktualnego położenia. Poczucie humoru, nie takie, które drwi z innych, ale to, które umożliwia nam śmianie się z nas samych, jest doskonałym środkiem na pokonanie nieuniknionych zgrzytów.

> Anna i Karol kłócą się; ton idzie niebezpiecznie w górę. W tym momencie Karol wyciąga swój telefon i ostentacyjnie przeglądając listę swoich kontaktów, głośno komentuje możliwości zadzwonienia do różnych słynnych kobiet, sugerując, że one na pewno byłyby w dużo lepszym humorze niż jego żona: „Zobaczmy… mógłbym zadzwonić do Carli albo do Kate…”. Anna wybucha śmiechem, podziwiając humor męża. I po burzy.

BLISKOŚĆ SPOŁECZNA

Mieć wspólnych znajomych, kontakty, istnieć we wspólnym gronie jako para, pozwala każdemu na to, by nie stworzyć sobie podwójnej osobowości. Emocje, jakie przeżywamy razem, i zewnętrzne spojrzenie na nasz związek sprawiają, że istnieje on jako trzeci byt społeczny. Indywidualizm francuski nie przewidział żadnego statusu dla żony głowy państwa: to pod wpływem Stanów Zjednoczonych wprowadzono instytucję „pierwszej damy”. Przekonaliśmy się, jakie zamieszanie w sferze publicznej wprowadza niestabilność pierwszej pary, skąd wziął się zwyczaj rozdzielania „życia publicznego” i „życia prywatnego”. Jest on jednak nieszanowany: wciąż jesteśmy świadkami medialnego ujawniania i wykorzystywania faktów z życia prywatnego. Na naszą skromną skalę przyznajmy, że spojrzenie innych na nasz związek formuje go, a swoista presja społeczna prowadzi nas do przyjęcia sprzężonych zachowań. Każdy z członków związku musi znaleźć w nim miejsce wystarczająco satysfakcjonujące, by móc przejść pogodnie przez życie. Czasem można zaobserwować rozbieżność między prawdą o związku a obrazem, jaki para pragnie dawać na zewnątrz. Spotykamy pary borykające się z dużymi trudnościami, które mówią nam, że wśród swoich znajomych uchodzą za wzór!

BLISKOŚĆ INTELEKTUALNA

Pary nie wybierają się przez przypadek, ale trzeba przyznać, że powody wyboru bywają częściej podyktowane emocjami niż rozsądkiem. Nierzadko pary cierpią z powodu zbyt dużej różnicy w postrzeganiu świata, ciekawości, wrażliwości estetycznej, gustów, itd. Na marginesie przyznajmy, że różnice te, czasami nieprzekraczalne, powinny być odkryte jak najszybciej, a nie w momencie przyrzeczenia. Wspólne rozwijanie erudycji pozwala na rozszerzenie wspólnych gustów i zainteresowań. Pozostawienie współmałżonka ugorem zwiększa ryzyko, że zostanie zaorany przez kogoś innego. Pomoc współmałżonkowi we wzrastaniu w człowieczeństwie oznacza także pomoc w rozwoju jego możliwości i dzielenie się z nim swoją wiedzą i osobistymi odkryciami. Punkt widzenia nigdy niekonfrontowany z innymi jest wystawiony na ryzyko błędu. Szczęśliwy współmałżonek, który usłyszy: „Twoje zdanie interesuje mnie, nawet jeśli się nie zgadzamy”. Tym bardziej, że wymiana zdań na temat filmu, książki, wystawy, daje naszemu partnerowi przede wszystkim okazję do zobaczenia nas takimi, jakimi jesteśmy, do poznania tego, co odczuwamy naprawdę. W podobnej wymianie każdy mówi za siebie, o swoich odczuciach, lękach, uniesieniach itd., temat rozmowy jest tu tylko środkiem do uchylenia rąbka swojej prywatności.

BLISKOŚĆ DUCHOWA

Bliskość duchowa może rozpocząć się od podzielenia się naszym wspólnym niepokojem, jaki wywołuje perspektywa śmierci. Nasza własna śmierć, ale także śmierć bliskich, współmałżonka, dzieci, rodziców itd. Kto z nas odejdzie pierwszy? Co odczuje osoba, która zostanie? Czy odnajdziemy się w życiu po śmierci? Wielu z nas zadaje sobie te pytania, często nie potrafiąc podzielić się nimi z innymi. W książce *Zaproszenie do życia w małżeństwie* Angela Huth opisuje zgodną parę w późnej starości[47].

Bohaterka, Mary, od zawsze bała się odejść pierwsza, wyobrażając sobie samotność swojego mężczyzny. Jest to jedyna rzecz, która przyćmiewa jej blask życia i również jedyna rzecz, o której nie mogła porozmawiać z mężem Billem. Wbrew oczekiwaniom, to on umiera pierwszy, śmiercią nagłą. Jedyny kamień młyński, jaki ciążył u szyi Mary, nagle potoczył się w dal, sam. Bez jedynego lęku, który ją gnębił, Mary staje się spokojna, choć nie może być szczęśliwa.

Jak rozmawiać ze współmałżonkiem o kwestiach życia i śmierci, które nas prześladują? Ale tak, by nie zarazić go naszą nerwicą? Na tym poziomie wzorcowa jest empatia i delikatność pielęgniarek i lekarzy niektórych oddziałów, na przykład onkologii, przygotowanych do ogłaszania trudnych wiadomości, w tym śmierci, i do asystowania chorym i ich bliskim. W terapii par, którym towarzyszymy, zdarza się, że jeden ze współmałżonków przeżywa podobną sytuację. Jeden z partnerów myśli, że jest już tylko chodzącym cieniem, podczas gdy drugi chce go zatrzymać przy życiu. Ale jak go zatrzymać, gdy nawet włosy wypadają? Reakcje bywają różne: niektórzy uciekają przed owym momentem tego, co „złe”, który następuje po tym, co było „dobre”. Jeszcze inni intensyfikują rytm wspólnego życia. Czy można przygotować się na takie doświadczenia? Byłoby lepiej, nie są one rzadkie. Niemniej jednak to nie śmierć jest ważna, lecz życie, które ją poprzedza.

> Karol i Maria są małżeństwem od trzydziestu sześciu lat w momencie, gdy dowiadują się, że Maria choruje na raka, który pozostawia jej nie więcej niż sześć miesięcy życia. Wspólnie decydują przeżyć jak najintensywniej te ostatnie tygodnie fizycznej obecności. Jakość relacji podczas tych ostatnich chwil pozwoliła Marii na przeżycie trzech i pół roku. Karol mógł powiedzieć na pogrzebie żony, że to właśnie wtedy przeżyli najbardziej głębokie wspólne chwile.

Bliskość duchowa małżonków, jak zresztą wszystkie rodzaje bliskości, znajduje swoje najgłębsze spełnienie w genialnej intuicji św. Pawła, która diametralnie różni się od wizji Owidiusza. Paweł przedstawił swoje zalecenia w wielu listach. Odniesiemy się tu do listu adresowanego do wspólnoty w Efezie. Apostoł wykłada tu zupełnie nowy sposób kochania, niemający już nic wspólnego z poszukiwaniem dominacji seksualnej, ale oparty na wzajemnym posłuszeństwie aż do całkowitego zjednoczenia –

w jednym ciele. Dar ten, całkowity i obopólny, dokonuje się w poszanowaniu podstawowych różnic, związek może stać się całością większą niż jego części – świątynią Ducha Świętego – i w niej przyjąć dar nowej płodności. Wzajemne zapładnianie się w duchu jest istotą bliskości duchowej; bliskości, która akceptuje otwarcie drugiej osobie drzwi swojego wnętrza, by poznać samą istotę Tego, który jest Jeden, w poszanowaniu tożsamości trzech Osób. Gdy wpuściliśmy Boga do duszy, wydaje ona tym słodsze owoce.

Dusza ludzka posiada również wymiar seksualny, kobiecy lub męski, co pociąga za sobą odmienną otwartość na penetrację Innego. Jest wiele różnic między ciałem i duszą kobiety i mężczyzny, jak zdolność do orientacji w czasie (panie) lub do orientacji w przestrzeni (panowie), postrzeganie kolorów, zapachów lub pieszczot. Istnieje wiele wyjątków, co pokazuje, że owe różnice nie są absolutne, lecz jedynie statystyczne. Naszym zamiarem nie jest zamykanie nikogo w stereotypach. Kobiecość zawiera w sobie Joannę d'Arc z bronią w ręku, a męskość tych, którzy oddają ją w celibacie konsekrowanym.

Kobiecości należy szukać właśnie w zdolności większości kobiet do otwarcia swego ducha na przyjęcie ducha innej osoby. Wnikanie innego jest dla nich naturalne, podczas gdy mężczyźnie trudno jest nie odczuwać tego jako agresji. Żaden mężczyzna nie dozna nigdy obecności innej osoby, rozwijającego się dziecka, we wnętrzu swojego własnego ciała. Większość kobiet nie tylko może, ale również pragnie tego doznać, i przygotowuje się do tego. Większość jest matkami, a te, które nie mogą nimi zostać, nierzadko cierpią z tego powodu. Imię ich archetypu, Ewa, znaczy „matka żyjących".

Anatomia prowadzi do symboliki. W grece słowo *naos* pochodzi od czasownika znaczącego „przebywać, mieszkać". Słowo to oznacza zarówno grotę (schronienie), świątynię (święte świętych), tabernakulum, jak i… pochwę. Stąd greckie słowo *perineos*, które dało łacińskie *perineum*, czyli krocze, a dosłownie to, co jest wokół (*peri*) pochwy. Święty Jan używa w Ewangelii terminu *naos* odnośnie do ciała Chrystusa, gdy Ten mówi: „Zburzcie tę świątynię (*naos*), a Ja w trzy dni wzniosę ją na nowo" (J 2,19). Kobiecość wydaje się być zgodą na to, by ktoś inny zamieszkał lub znalazł

schronienie w jej ciele. W normalnym biegu rzeczy jest to dla kobiety związane z rodzeniem, oczywiście, jeśli wyraża ona na to zgodę. W przeciwnym przypadku penetracja zostanie przez nią przeżyta jak gwałt.

Biologiczna zdolność do rodzenia dzieci może stać się duchową zdolnością zgody na to, by własne ciało było miejscem wcielenia. W przypadku mężczyzny jakakolwiek penetracja może być jedynie związana albo z pożywieniem, albo z agresją (ciało obce, kula, strzała, bakteria itd.). Mężczyzna wyspecjalizował się w zadaniach łowcy oraz wojownika i jego własny charakter wykształcił się wokół tych funkcji: zabierać życie, by jeść lub obronić się, lub oddać swoje życie, gdy walka przyjmie zły obrót. Jego emblematem są kij i miecz. W świecie *sacrum* mężczyźnie powierzano krwawe ofiary lub wznoszenie sakralnych pali bądź steli.

Wspaniała modlitwa *Anioł Pański* dobrze ilustruje ten zamysł. Trzy razy dziennie skłania ona duszę do wyboru Wcielenia. Mężczyzna wypowie z pewnością słowa przypisywane Maryi, myśląc, że jedynie je powtarza, ale jest on wezwany również do tego, by wziąć je do siebie: „Ty również jesteś stworzony do tego, by być świątynią Ducha”. Będzie mógł wtedy odpowiedzieć: „Oto ja, sługa Pański. Niech mi się stanie według słowa Twego (…). A Słowo stało się ciałem. I mieszkało w nas”. Zewnętrzna pobożność zostawia stopniowo miejsce wewnętrznej Obecności.

Jest to główny punkt kaznodziejstwa Jana Taulera, alzackiego dominikanina z XIV wieku, kontynuatora myśli Mistrza Eckharta. Jan Tauler był spowiednikiem mniszek i sióstr trzeciego zakonu w epoce mistyki nadreńskiej. Kobiety te były dla niego źródłem inspiracji w tym samym stopniu, jakim był on dla nich. Z pewnością musiał intensywnie ich słuchać, by zrozumieć sens płodności. Trzeba szukać cząstki kobiecości, której brakuje mężczyźnie, tam gdzie można ją znaleźć. Małżonka może być najkrótszą drogą do osiągnięcia niezbędnej cząstki kobiecości, by mężczyzna był mężczyzną w pełni.

W historii chrześcijaństwa mamy wiele przykładów świętych kobiet i mężczyzn, którzy przeżyli razem prawdziwą płodność duchową, mimo że ciała ich były rozdzielone ślubami czystości. Wspaniałą ilustracją jest intymna korespondencja św. Franciszka Salezego ze św. Joanną de Chantal.

Tych dwoje świętych założycieli jest intymnie związanych miłością duchową. Dlaczego więc bliskość duchowa, która dawała tyle owoców i rozkoszy duszom naszych przodków w wierze, miałaby być zarezerwowana dla wdów i osób konsekrowanych?

To, co głosili Mistrz Eckhart i Jan Tauler w XIV wieku, znalazło odbicie w dwudziestowiecznej psychoanalizie. Nie we freudowskiej, skonstruowanej wokół ateistycznego materializmu, ale w tej założonej przez Carla Gustava Junga, również znad Renu. Ten ostatni starał się opisać psychikę ludzką, taką, jaką obserwował w rozmowach z pacjentami i w swoich lekturach. Pojęcie *psyche* zawiera w sobie wszystkie mechanizmy świadomej lub nieświadomej myśli ludzkiej. Między nimi Jung wyróżnił duszę ludzką, zdefiniowaną jako osobowość wewnętrzną, siedzibę myśli specyficznie duchowych, i znalazł w tekstach Mistrza Eckharta to, co obserwował w *psyche* pacjentów. „Co do duszy, ogólną zasadę, do której doprowadziły mnie moje prace stanowi to, że jest ona z grubsza uzupełnieniem osobowości zewnętrznej (*persona*)”. Dusza, o której mówi, posiada wymiar seksualny kobiecy lub męski, jak również część wymiaru seksualnego płci przeciwnej.

Cytując Mistrza Eckharta, Jung pisze:

> Obecność Boga w duszy jest stanem wyższym niż obecność duszy w Bogu (…). Bóg był na zewnątrz, a teraz działa od środka, ukryty skarb, rozumiany jako królestwo Boże[48].

Oczywiście samoopanowanie i ćwiczenia duchowe przynoszą dużo siły i pokoju i są godne polecenia, ale zgoda na otwarcie drzwi swojej duszy na Innego jest czymś innym, dużo słodszym. Mistrz Eckhart nazywa także duszę „obrazem Boga”.

Powolna andropauza ułatwia z pewnością mężczyznom ową dojrzałość duchową. W swoim braku pokory mężczyźni nazywają ją mądrością. Błogosławieni jednak ci, którzy nauczyli się być łagodni i pokornego serca trochę wcześniej. Nauczyli na przykład od swoich żon. Kontemplując modlitwę kobiecości swojej żony, słuchając, gdy modli się ona na głos, mężczyzna może łatwiej uświadomić sobie, że penetracja nie jest agresją, lecz płodnością. Pozwólmy, by kobiety nas tego nauczyły.

5

Miłość i płodność: Bądźcie płodni, abyście zaludnili ziemię

Od kilkudziesięciu lat dokonujemy niezwykłych odkryć dotyczących funkcjonowania ciała i ducha ludzkiego, a także zachowań zwierząt. Możliwość wizualizacji mózgu podczas aktywności umysłowej i pomiaru substancji biochemicznych takich jak hormony, występujących w nieskończenie małych ilościach, pozwalają naukowcom na poznanie istoty ludzkiej inaczej niż jedynie przez introspekcję, obserwację zewnętrzną lub… sekcję zwłok. Nauki humanistyczne nie doceniają jeszcze wystarczająco tych zmian, jak stwierdzają Jean-Pierre Changeux oraz Lucy Vincent[49].

Kwestia oparcia moralności na naukach humanistycznych raczej niż na analizie religijnej była szeroko dyskutowana czterdzieści lat temu, przy okazji publikacji przez papieża Pawła VI encykliki mówiącej o życiu ludzkim, zatytułowanej właśnie „życie ludzkie”, *Humanae vitae*. Podanie w wątpliwość tradycyjnego nauczania religijnego lub świeckiego, w imię nauki i nowoczesności, należało do ogólnego kontekstu epoki. Sobór Watykański II chciał być momentem aktualizacji myśli tradycyjnej, *aggiornamento*. Przyznając, że inteligencja chrześcijańska nie może obejść się bez idei wypracowanych przez ówczesnych naukowców, papież pragnął jednocześnie dać sobie czas, by przemyśleć, już po soborze, konsekwencje moralne, jak wtedy wierzono, pójścia za biegiem historii i postępu. Nawet w nauce prawda jest jedynie prawdą chwili, podlegającą możliwości obalenia, inaczej byłaby tylko nieroztropną doktryną.

Rozważania duchowe i moralne o sensie seksualności zawarte w encyklice nie poruszyły umysłów i serc większości chrześcijan.

Argumentacja encykliki oparta była na pojęciu prawa naturalnego, a to właśnie prawa naturalne są przedmiotem zainteresowania nauk, które nadają słowu „natura” inne znaczenie. Zderzenie nie mogło nie być bolesne. Nieporozumienie to było przewidywalne tym bardziej, że pojęcie prawa naturalnego zapożyczone zostało od autorów dawnych, w szczególności od św. Tomasza z Akwinu (XIII wiek). Nawet jeśli intuicja tego doktora Kościoła mogła być słuszna, sam fakt, że żył on siedem wieków wcześniej, dyskwalifikował go w oczach naszych współczesnych, by mówić o prawach natury. Tomasz z Akwinu nie wątpił, że natura ludzka jest transcendentna. Biblijne zdanie: „Stworzył Bóg człowieka na swój obraz” wyrażało esencję powszechnego w tamtych czasach stanowiska. Dla św. Tomasza prawo naturalne oznaczało, że człowiek mógł zrozumieć boski sens stworzenia przez swą inteligencję, bez uciekania się do treści wiary objawionej. Nie było to synonimem biologii.

Humanae vitae ukazała się w 1968 roku, w pełni okresu, który zostanie później nazwany „wyzwoleniem seksualnym”. Idee filozoficzne i polityczne były podszyte pojęciami socjologicznymi i psychologicznymi popularnymi w kręgach uniwersyteckich. Przedtem o seksualności wypowiadali się jedynie medycy i księża, rozmawiając o niej w zamkniętym gronie i po łacinie! Jedynym punktem kontaktowym ze zwykłymi ludźmi był sekret konfesjonału lub gabinetu lekarskiego. Ludowi pozostawały sprośne kawały bądź lubieżne podteksty.

Czterdzieści lat po publikacji encykliki pozostaje nam kwestia przekazania naszym dzieciom i wnukom tego, co doświadczyliśmy i zrozumieliśmy z ludzkiej seksualności. Żyjemy w epoce nauk neurobiologicznych. Codziennie korzystamy z ich odkryć, by pomóc parom mającym problemy w relacjach, w szczególności w relacjach seksualnych. Nie chcemy przez to powiedzieć, że jesteśmy pewni, że nie mamy przesądów, które za trzydzieści lat wydadzą się śmieszne, ale nie mamy już za to tych, które nas poprzedzały. Pragnęliśmy jeszcze raz przeczytać tę encyklikę poświęconą płodności, ojcostwu, regulacji poczęć, z perspektywy naszego trzydziestoletniego doświadczenia doradztwa małżeńskiego oraz technik terapeutycznych dotyczących pożycia seksualnego par.

Encyklika wydana w trudnym kontekście filozoficznym i politycznym

Komisja przygotowawcza składała się z dwóch grup ekspertów: grupy duchownych i grupy osób świeckich, par małżeńskich, często lekarzy, w tym założycieli CLER, stowarzyszenia poświęconego kształceniu w zakresie małżeństwa i seksualności osób zaangażowanych w prowadzenie kursów przedmałżeńskich. Duchowni opowiedzieli się w większości za dopuszczeniem stosowania antykoncepcji, podobnie niektórzy eksperci świeccy. Inni, będący w mniejszości, bronili idei, że tymczasowa abstynencja w okresie płodnym jest wystarczająca, by umożliwić parom ograniczenie potomstwa do upragnionej liczby, a okres abstynencji wnosi ponadto do życia par kontrolę seksualności sprzyjającą małżeńskiej harmonii. Paweł VI przychylił się do opinii właśnie tej mniejszości. Idea odpowiedzialnego ojcostwa wysuwana przez papieża potwierdzała prawowitość stosunków seksualnych niemających na celu poczęcia podczas niepłodnych dni cyklu. Kładł on nacisk na sakralną wartość miłości ludzkiej, w tym jej wymiaru seksualnego, rozpoznając jego znaczenie dla ogólnej harmonii w związku, podczas gdy idee większości ówczesnych chrześcijan, jeszcze żywo naznaczone jansenizmem i purytanizmem głosiły, że seksualność i przyjemność z nią związana są przeciwieństwem *sacrum*.

Paweł VI zrozumiał, że porzucenie pojęcia *sacrum* w wypadku tak szlachetnej i dobrej dziedziny, jaką jest seksualność, naznaczyłoby ją nieposzanowaniem życia i miłości. Miał intuicję, że sztuczne środki antykoncepcyjne wynaturzyłyby seksualność, otwierając drogę aborcji, pornografii i wzrostowi liczby rozwodów, co zresztą okazało się później prawdziwe.

Akt seksualny, będąc świętą dziedziną życia, ma się odbywać w warunkach *sacrum*

O ile życie ludzkie uważane jest przez wiele religii świata za święte, o tyle niektóre jego aspekty są mniej święte od innych. Mycie zębów, na przykład, jest czynnością banalną i niewymagającą warunków aktu sakralnego, rytuału. Miłosne zespolenie małżonków, w którym stanowią jedno ciało, przekład miłości kobiety i mężczyzny na język ciała, jest jednym z najbardziej znaczących aktów człowieka. Żydzi, chrześcijanie, muzułmanie, a nawet starożytni Grecy i Rzymianie widzieli w nim miejsce narodzin boskości i *sacrum*, czasami także obraz samego Boga. Miłosny język naszych współczesnych zachował tego ślad, ponieważ używa słowa „ekstaza". By czynność ludzka miała aż tak wielkie znaczenie, musi przestrzegać warunków ofiary. List do Hebrajczyków dobrze opisuje te warunki, gdy porównuje rytuał ekspiacji dokonywany w świątyni przez arcykapłana z ofiarą Chrystusa. Potrzeba tu ofiary „niepokalanej", „bez skazy". Rytuał wymaga pewnej perfekcji aktu, któremu nadaje znaczenie. Akt płodzenia, inaczej mówiąc, akt inseminacji, musi więc dokonać się „do końca", jak wyraża to Ewangelia według św. Jana, by zachować swój charakter sakralny.

W encyklice papież zachęcał chrześcijan do praktykowania ojcostwa odpowiedzialnego – w przeciwieństwie do reprodukcji zwierzęcej – to znaczy do płodzenia świadomego, rozmyślnego, lecz bez egoizmu lub strachu w obliczu przyszłości, w hojnej perspektywie daru życia. Stosunki małżeńskie przeznaczone wyłącznie do wyrazu miłości miały pozostać otwarte na prokreację w tym sensie, że niepłodność uwarunkowana była fizjologią chwili, a nie jakąkolwiek sztuczną interwencją. W ten sposób popierał również rozwój badań naukowych mających na celu lepsze poznanie okresu niepłodnego u kobiety i jego wyznaczanie w celu kontroli narodzin, a wszystko to na długo przed ekologicznym zawrotem głowy, który przyniósł nieufność wobec nadmiernego używania lekarstw.

Argumentacja wspierająca tę intuicję duchową miała zostać zredagowana przez kardynała Karola Wojtyłę, lecz został on zatrzymany w kraju przez władze komunistyczne, które nie wydały mu wizy. Przez ten zbieg okoliczności zrobił to inny teolog, Gustave Martelet, który użył owego nieszczęśliwego pojęcia prawa naturalnego, tak źle zrozumianego przez katolików, zarówno świeckich, jak i duchownych.

Prawo naturalne, pojęcie źle zrozumiane

Pojęcia „natura” i „naturalny” są rozumiane w filozofii wieloznacznie, co jest niezwykle mylące i stanowi problem samo w sobie, niezależnie od kwestii *Humanae vitae*, jak stwierdził współczesny filozof Michel Simon[50].

Okulary, które mam w tej chwili na nosie, w zależności od znaczenia słowa „natura”, będą:

- naturalne, ponieważ należą do świata stworzonego,
- nienaturalne, ponieważ są zrobione przez człowieka,
- naturalne, ponieważ nie wynaturzają w człowieku percepcji siebie samego,
- nienaturalne, ponieważ działają przeciw naturalnej ewolucji mojego wzroku,
- naturalne, ponieważ mój zdrowy rozsądek mówi mi, że noszenie okularów nie jest sprzeczne z wolą Bożą.

Pojęcie naturalności zostało skrzywione w języku potocznym w stronę ekologii. Niektórzy myśleli, że Kościół chciał promować „naturalne” podejście do seksualności par w sensie wykluczenia wszelkiej sztucznej interwencji, podobnie jak dzieje się to w przypadku przeciwników GMO, którzy chcieliby, by nic nie zostało zmodyfikowane w naturze ręką człowieka. Choć idea ta nie przyświeca wcale *Humanae vitae*, encyklika była tak właśnie wielokrotnie przedstawiana, również przez sporą liczbę jej obrońców. Nie można wyobrazić sobie lepszej wody na młyn jej przeciwników, którzy odpowiadali, że nikt nie podnosi alarmu, gdy sztuczne interwencje medyczne na ciele ludzkim, takie jak operacje chirurgiczne organów płciowych, przywracają płodność lub gdy farmakoterapia obniża libido, lecząc niektórych agresorów seksualnych.

Humanae vitae przypomina nam, że w naturze człowieka leży nie tylko bycie zwierzęciem społecznym, ale również zwierzęciem „sakralnym”. Właśnie tu znajduje swoje uzasadnienie zakaz zabójstwa, podczas gdy

zabijanie zwierząt, by zdobyć pokarm lub się obronić, wydaje się dozwolone.

To właśnie poszanowanie charakteru sakralnego aktu seksualnego stanowi o jego ludzkim charakterze, a nie jedynie jego cel prokreacyjny. Ten ostatni może być zrozumiany tylko wówczas, gdy jego znaczenie zostanie odczytane w świetle całości encykliki.

Dość źle wytłumaczone pojęcie prawa naturalnego wprowadziło zamęt i stało się źródłem głębokiego nieporozumienia między Magisterium Kościoła katolickiego i rzeszą wiernych, w szczególności we Francji, gdzie encyklika *Humanae vitae* nie została zrozumiana przez większość katolickich par małżeńskich, ale również przez sporą część duchowieństwa. Prawdą jest, że obie te grupy odziedziczyły wizję moralności seksualnej mocno przenikniętą jansenizmem, mimo że na swój sposób starały się od niej uwolnić, oraz silnym antyklerykalizmem wywodzącym się z rewolucji francuskiej.

Na ich usprawiedliwienie dodajmy, że nie przypominamy sobie, by jacykolwiek myśliciele chrześcijańscy pomogli im w owym czasie w wybrnięciu z problematyki mieszającej myśl św. Pawła inspirowaną słowami Ewangelii: „Duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe” (Mt 26,41), którą rozwinął on w Liście do Galatów (Ga 5,16–26), z tezą doktryny gnostycznej, głoszącą, że „duch jest dobry, a ciało złe”. Owo jansenistyczne skalanie połączone było z innymi zagrożeniami integralności wiary w wielu debatach ideologicznych XX wieku i z pewnością trudno było walczyć na wszystkich frontach naraz. Myśliciele chrześcijańscy musieli stawić czoła trzem ateizmom równocześnie: marksizmowi-leninizmowi, nurtom wywodzącym się z romantycznej spuścizny filozofii Nietzschego, ubóstwiającej człowieka (nazizm był ich niegodziwym wcieleniem historycznym) oraz naukowemu pozytywizmowi skonkretyzowanemu w psychologii przez freudyzm i behawioryzm. Jak w każdej walce, wkraczamy bezwiednie na teren przeciwnika, nie zdając sobie sprawy, że wymiana argumentów oddaliła nas od bronionego przedmiotu.

We Francji praktykowano powszechnie ograniczanie liczby narodzin od połowy XVIII wieku, na długo przed pojawieniem się prezerwatywy i pigułki. Praktyki antykoncepcyjne stałych par małżeńskich polegały

ówcześnie głównie na stosunku przerywanym, gdy mąż był przezorny, lub irygacji pochwy, gdy był nieostrożny. Są to sposoby dość nieskuteczne. Przedłużanie karmienia piersią pozwalało również na większy odstęp między narodzinami. Duchowni zalecali albo przyjęcie licznego potomstwa, albo abstynencję.

Tendencja ta, podszyta myślą Malthusa, była zwalczana po pierwszej wojnie światowej, ze względu na zachwianie równowagi demograficznej. W 1920 roku ówczesny bardzo antyklerykalny rząd francuski przegłosował zakaz jakiejkolwiek propagandy antykoncepcyjnej. Liczba narodzin przypadająca na kobietę w międzywojniu pozostała jednak poniżej poziomu stabilności populacji. Po wyjątku, jakim był *baby-boom* po drugiej wojnie światowej, przyrost naturalny został po części wyrównany jedynie przez przyjazd imigrantów i ich wyższą płodność. Znaczy to w praktyce, że kraj nadal się starzeje.

W połowie XX wieku odkrycie żeńskiego cyklu płodności pozwoliło na wyznaczenie daty owulacji i okresów płodności kobiety. To z kolei umożliwiło opracowanie metod regulacji poczęć opartych na wstrzemięźliwości w okresie płodnym. Prawdą jest, że w momencie publikacji encykliki metody te były dopiero w początkowym stadium. Stopniowo wyznaczanie daty owulacji za pomocą wzrostu temperatury oraz zmiany postaci śluzu stało się wystarczająco precyzyjne, by umożliwić parom, które z nich korzystają niezawodność równą metodom hormonalnym lub mechanicznym, a nawet wyższą – gdy są one stosowane prawidłowo. Na 168 par kanadyjskich, które uczestniczyły w badaniach Uniwersytetu Fairfield, współczynnik skuteczności wyniósł 0,5 nieplanowanych ciąż na ponad 100 000 badanych cykli, w momencie gdy metody były stosowane według reguł. Niepowodzenia były i są nadal przypisywane zbyt niedokładnemu ich stosowaniu, a nie samym metodom.

Dziś, biorąc pod uwagę chociażby Francję, 98% kobiet w wieku płodnym, mających relacje seksualne, używa antykoncepcji teoretycznie skutecznej. Stwierdzamy jednak, że liczba aborcji nie zmieniła się. Pokazuje to, że powodem uciekania się do aborcji niekoniecznie jest brak dostępu do skutecznych metod kontroli narodzin, jak myślano w 1968 roku

– był to główny argument wysuwany przez panią dr Lagroua Weill-Hallé, założycielkę francuskiego stowarzyszenia planowania rodziny.

Odnowione spojrzenie na seksualność

Jaki sens przypisać przyjemności seksualnej?

Natura nie potrzebuje przyjemności do reprodukcji. Silne mechanizmy umożliwiają zjednoczenie płci, bez przyjemności czy zainteresowania jednostką, zwłaszcza gdy jest się pająkiem, rybą lub samcem modliszki. Bliższa nam samica koczkodana również nie przeżywa orgazmu w sensie, w jakim przeżywają i pragną go kobiety, a jednak małpy rozmnażają się. Z punktu widzenia pragmatycznego można by powiedzieć, że w swej ewolucji natura nie ma czasu na swawole i że jeśli przyjemność seksualna istnieje u człowieka, a nie u mrówki lub koczkodana, to musi ona do czegoś służyć.

Kwestia przyjemności wzbudzała wiele kontrowersji na długo przed erą chrześcijaństwa. Starożytne i nowożytne nurty wywodzące się z filozofii platońskiej mają tendencję do myślenia, że jedynie świat ducha może prowadzić do prawdy, piękna, dobra, a to, co pochodzi z ciała, jest godne pogardy i podejrzane. Platon napisał nawet: „Ciało jest grobem (dla duszy)”, bez wyolbrzymiania, jak zrobili to później neoplatończycy. Równolegle prądy religijne, takie jak manicheizm, rozwinęły u zarania chrześcijaństwa pojęcie dualizmu przeciwstawiające to, co dotyczy ducha, czyli Dobro, oraz to, co dotyczy materii, której częścią jest ciało, czyli Zło[51]. Przeciwnie, filozofie realistyczne nie oddzielały ciała i świata materialnego od świata idei, myśli i wzniosłych uczuć. Święty Tomasz, idąc w tym za Arystotelesem, myśli, że rozumiemy świat w tym samym stopniu poprzez zmysły (wzrok, słuch, węch, dotyk), jak poprzez myśl. Chrześcijanie, w wierze których Wcielenie Boga w ciało człowieka zajmuje miejsce centralne, wcale nie pogardzają ciałem: robią z niego świątynię. Święty Tomasz pisał: „Przyjemność jest doskonałością uczynku”. Pisał również: „Przyjemność jest dobra, jeśli uczynek, który ją wzbudza, jest dobry”. To ten ostatni punkt jest oficjalną doktryną Kościoła, co nie

przeszkodziło sporej liczbie chrześcijan, czy to duchownych, czy świeckich, a nawet biskupów, w złapaniu wirusa manicheizmu lub jego jansenistycznej metamorfozy. Wraz ze św. Augustynem na czele.

Przyjemność seksualna w związku sprawia, że para małżeńska ma ochotę przedłużyć relację i dobre samopoczucie, jakie z niej wynika, poza ulotną chwilę orgazmu. Główną cechą przyjemności jest to, że chce się do niej powrócić. Odkrycia naukowe z dziedziny biologii, etnologii, psychologii itd. pomagają lepiej zrozumieć te mechanizmy.

Wspomnieliśmy już o tym, w jaki sposób pasja miłosna będąca u zarania związku jest w dużym stopniu zorganizowana i zaprogramowana przez nasz mózg, oraz że mechanizm ten pozwolił gatunkom zwierząt i rozwijającej się ludzkości rozmnażać się, zapewniając przetrwanie młodych aż do osiągnięcia samodzielności, lecz jego długotrwałość jest ograniczona do potrzeb tej odległej epoki: od osiemnastu do trzydziestu miesięcy.

Jeśli chodzi o kulturowe konstruowanie miłości mniej emocjonalnej, lecz trwalszej, umożliwiającej dłuższe towarzyszenie dzieciom w ich rozwoju, nadmieniliśmy istotną rolę oksytocyny w procesie przywiązania partnerów do siebie oraz pary do własnych dzieci. Znaczenie tego hormonu, który wpisuje się jedynie w wiele innych, połączonych ze sobą mechanizmów, by je wzmocnić (zmniejszenie skutków stresu przez adrenalinę, stymulacja systemu nagrody przez dopaminę, hormony seksualne, morfiny endogenne itd.), wynika z faktu, że wydziela się on głównie podczas stosunków seksualnych przeżywanych w klimacie autentycznie miłosnym. Oksytocyna nie jest ponadto zależna od żadnego mechanizmu regulacji hormonalnej ograniczającego jej produkcję, działa więc przy każdej okazji pozytywnych relacji międzyludzkich.

Mówiąc to, nie mamy oczywiście na myśli, że tak szlachetne uczucia jak życzliwość, przywiązanie, a w końcu wierność, zależą jedynie od prostych mechanizmów hormonalnych. Są one niewątpliwie inicjowane przez świadomość, wolność i wolę osoby. Chodzi tu o podkreślenie roli, jaką w tych zachowaniach odgrywa przyjemność, w tym wypadku przyjemność seksualna, i ogólnie wszystkie rodzaje przyjemności, jakie odczuwamy, będąc razem. Świadoma i rozmyślnie rozwijana więź

seksualna jest zasadnicza dla podtrzymania miłości i harmonii w związku, o czym zawsze wiedzieliśmy, nie biorąc wystarczająco pod uwagę znaczenia tych mechanizmów. By przytoczyć inny przykład znaczenia rozwoju nauk neurobiologicznych, przyznajmy, że odkrycie mechanizmów neuroendokrynologicznych głębokich depresji pozwoliło na ich leczenie dużo skuteczniejsze niż kiedyś. Przykłady można by mnożyć bez końca.

Ulepszyć seksualność, by dojść do wystarczającej harmonii

Orgiastyczna przyjemność stosunku nie wystarcza, by małżonkowie czuli się spełnieni. To przede wszystkim wyobrażenie tej przyjemności dodaje pikanterii erotyczności w pożyciu seksualnym. Bardziej niż same gesty, to realizacja inscenizacji, nie tylko fantazji, ale przede wszystkim ich głębokich pragnień, daje małżonkom uczucie spełnienia.

Orgazm nie jest ostatnim etapem stosunku seksualnego. Dobrze, gdy następuje po nim chwila refleksji, w której to, co się wydarzyło, nabiera sensu. Po orgazmie, czy byłby on nieznaczny, czy intensywny, uczucie zniesmaczenia oznacza brak miłości, natomiast poczucie satysfakcji i pełni jest znakiem miłości. To właśnie sens, jaki para nadaje swoim praktykom seksualnym, uwarunkowuje przejście od zwykłej przyjemności orgiastycznej do głębokiej radości, która definiuje to, co nazywamy stosunkiem satysfakcjonującym (i uwalniającym oksytocynę).

W dziedzinie gestów większość par pozostaje dość szybko przy kilku z nich, które najbardziej im odpowiadają. Owa rytualizacja ruchów miłosnych pozwala im wyciągnąć z nich to, co najlepsze, zwłaszcza że przyjemność jest większa, gdy jest oczekiwana, bo została już doświadczona. Zaprzecza to pospolitym sądom, które stawiają nowość za wszelką cenę ponad wszystko. Potrzeba i poszukiwanie nowości są również znakiem niezadowolenia, braku. Odnotowaliśmy już, że przyjemność, która nie wypełnia dostatecznie potrzeby sensu, prowadzi do uzależnienia (co jest uniwersalne dla wszystkich mechanizmów uzależnień), a w jego ramach do

potrzeby stałego zwiększania doznań i dawki przyjemności, by odczuć na nowo satysfakcję zapisaną w głębinach naszego mózgu. Nowość jest zapewne ekscytująca, ale to niekoniecznie ona stanowi o spełnieniu seksualnym. Ponadto w miłosnej relacji nigdy nie ma pewności, że moja improwizacja będzie odpowiadała współmałżonkowi. Nowość może zbić z tropu, nawet gdy chodzi o gest już przeżyty z kimś innym. Ustawiczne popuszczanie wodzy swojej spontaniczności, zwłaszcza jeśli ma się trochę temperamentu, mogłoby prowadzić do godnego pożałowania przekroczenia granic… i do zasłużenia na spoliczkowanie. Czy chce się być wiernym mężem, czy asem erotyzmu, dobra samokontrola jest zawsze niezbędna!

Samokontrola wymaga postawienia sobie celu wyższego niż realizacja swoich chwilowych zachcianek. Kontrola emocji jest możliwa poprzez zdolność systemu poznawczego do powstrzymywania reakcji automatycznych (jest to jedna z funkcji płatu czołowego, szczególnie rozbudowanego u człowieka), która może przeciwstawić przyjemności natychmiastowej przyjemność bardziej pożądaną i przewidywaną. Dzięki niej możemy również wyrazić zgodę na przeszkodę lub nawet na cierpienie, by zdobyć coś, czego pragniemy. Owa zdolność przewidywania wpisuje człowieka w wymiar czasu. Im jest on dojrzalszy, tym lepiej zdolność przewidywania pozwala mu na dostosowanie swoich zachowań do tego, co jest dobre długoterminowo.

Doświadczenie wykazało, że okresowa abstynencja, proponowana przez samą fizjologię kobiety, jest korzystna dla par. Wymaga ona od męża osobistego zaangażowania w proces kontroli płodności. Mężczyzna nie pozostawia kobiecie radzenia sobie samej z ewentualnymi trudnościami bądź niedogodnościami metod fizycznych czy hormonalnych i poświęca uwagę przebiegowi cyklu i dacie owulacji. Abstynencja okresowa wymaga od obu małżonków kontroli pożądania w okresie owulacji, by nie doprowadzić do zbliżeń zbyt gwałtownych i ryzykownych lub do frustracji uciążliwej zarówno dla mężczyzny, jak i dla kobiety. W okresie niepłodnym kontrola emocji seksualnych jest nadal korzystna, tak by mechanizmy fizjologiczne (takie jak podniecenie, erekcja, lubryfikacja, orgazm itd.) nie zakłócały relacji miłosnej przez ich nadmiar lub brak. Wszystko to jest okazją do nasilenia w związku porozumienia, przyjaźni i samego

pożądania. Stwarza to związek… i wytwarza oksytocynę. W każdym razie, naturalny wzrost pożądania seksualnego u kobiety w okresie przedowulacyjnym i owulacyjnym powinien być wykorzystany przez parę; mężczyzna potrzebuje być świadkiem pożądania swojej żony i zaspokoić jej apetyt na pieszczoty. Oczywiście, jeśli para nie pragnie potomstwa, trzeba będzie uważać, by nie doszło do wytrysku, który jest znakiem prokreacji. Jeśli chodzi o kobietę, akt prokreacji jest całkowicie niezależny od orgazmu. Wiele kobiet poczęło dzieci bez orgazmu, a owulacja – moment uwolnienia oocytu – nie tylko nie daje przyjemności seksualnej, ale powoduje czasem nawet lekki ból!

W podobnych chwilach żony czują się zażenowane, że ich mąż nie może podzielić przyjemności, jaką odczuwają, będąc pieszczone. Tak jakby trzeba było dawać przyjemność seksualną jedynie pod warunkiem, że zostanie ona od razu odwzajemniona! Niemyślenie o swojej chwilowej frustracji jest bardzo pięknym prezentem, jaki mąż ofiarowuje swojej żonie. Pierwszą rekompensatą za ten właśnie prezent jest dla męża radość z widoku szczytującej żony, a kilka dni później poczucie, że wdzięczność żony pozwoliła jego własnemu pożądaniu trwać w rozbudzeniu aż do okresu niepłodnego[52].

Na pytanie, czemu służy seksualność, nasi współcześni odpowiadają, że służy ona rozmnażaniu i przyjemności. Czy tylko?

Przyszły papież Jan Paweł II opublikował pierwsze dzieło związane z tym tematem, *Miłość i odpowiedzialność*, w 1960 roku[53]. Gdy Karol Wojtyła wstąpił na Stolicę Piotrową, nie mógł już zmienić argumentacji *Humanae vitae*, lecz przez ponad cztery lata poświęcał środowe audiencje rozwijaniu myśli o miłości ludzkiej poprzez antropologię zaczerpniętą z Biblii. Nie chodziło tu już o opisanie człowieka jako splotu komórek niemającego celu poza samym sobą, lecz jako istoty przeznaczonej do transcendentnej relacji z siłą życia, będącą przyczyną powstania świata. Nie

chodziło już o przeciwstawienie pojęć naturalności i sztuczności, lecz natury (w biologicznym tego słowa znaczeniu) i *sacrum*.

Znajdujemy tu oparcie na wizji człowieka nie jako istoty naturalnej w banalnym sensie, lecz jako istoty zdolnej do rzeczywistości nadnaturalnej. „Nadnaturalny" jest słowem niesłusznie zapomnianym i mylonym przez to z „magią". Nie oznacza bycia poza naturą, nieposiadania z nią niczego wspólnego, lecz wskazuje na bycie ponad naturą zwierzęcą, ponieważ jest się wyżej, przemienionym i skierowanym całym sobą w stronę siły życia i miłości, która daje nam życie. To właśnie mówi Księga Rodzaju w wersecie: „Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę" (Rdz 1,2), którym Jan Paweł II posiłkuje się, by stwierdzić, że stosunki seksualne między małżonkami mają dwa cele: pierwszy reprodukcyjny i drugi jednoczący.

W tej perspektywie człowiek musi się uczłowieczyć, przemieniając i ujarzmiając naturę i nadając sens religijny każdej rzeczy – to jest jak dziękczynienie skierowane do Stwórcy. Prawdziwe prawo naturalne jest tym, które odkrywa i szanuje naszą prawdziwą naturę istoty stworzonej jako „syn Adama, syn Boga", według formuły św. Łukasza; przekracza ono nasze czynności naturalne w sensie biologicznym.

Przekroczyć naturę, by wejść na poziom nadnaturalny

Wejście na poziom nadnaturalny czynności naturalnych, takich jak picie, bieganie, tańczenie, rozmnażanie, polega na nadaniu im charakteru dobrowolnego i bezinteresownego, który nie istnieje jako taki w naturze. Odżywianie się jest oczywiście niezbędne do podtrzymania życia, które otrzymaliśmy, lecz możemy powstrzymać się od jedzenia tego lub innego pokarmu lub zachować post od czasu do czasu, aby pokazać, że „nie samym chlebem żyje człowiek". Inne duchowości na świecie również korzystają z tej drogi. Jeśli chodzi o chrześcijaństwo, by przytoczyć jedynie

przykład współczesny, Marta Robin dała nam przykład dostosowania istoty ludzkiej do egzystencji zupełnie ignorującej naturalne funkcje odżywiania i poruszania się, nie opuszczając łóżka przez pięćdziesiąt dwa lata i żywiąc się w tym czasie jedynie eucharystią. W ten sam sposób ludzkość przywłaszczyła sobie funkcję reprodukcyjną, by płodzić, nie rozmnażając się jak zwierzęta, lecz dodając do pożądania rozrodczego przyjaźń małżeńską, wierność oraz wstrzemięźliwość dla Królestwa. Przyjemność jest naturalną, wewnętrzną funkcją systemu reprodukcyjnego człowieka, nie tylko podczas stosunku płodnego, lecz podczas każdego stosunku umożliwiającego miłosny dialog, a w konsekwencji, wierny, monogamiczny związek. Świadomość swojej przyjemności i swojego własnego pożądania pozwalają na uczynienie z nich daru. Podarowanie przyjemności współmałżonkowi i ofiarowanie mu swojej przyjemności w podziękowaniu jest rzeczą, której nie potrafiłoby dokonać żadne zwierzę. Lecz by podarować ją, trzeba jeszcze w wolności nią dysponować, to znaczy ją kontrolować. Prawdziwą stawką jest tu więc nabranie wprawy w jej opanowaniu poprzez ćwiczenie (jest to sens greckiego słowa asceza), by przyjemność była w służbie miłości jako dar własnej osoby, który nazywamy *agápē*.

Pozwólmy naszym braciom w wierze, św. Augustynowi i mnichowi Doroteuszowi[54], gwałtownie rozliczyć się z tym, co Guy de Larigaudie nazywał „bratem osłem”. Mieli oni z pewnością w sobie apetyty zbyt trudne do opanowania, by ich walka nie wiązała się z zaciekłym oporem. Wiemy o tym w przypadku św. Augustyna. Wiemy to o Larigaudiem. Wyobrażamy sobie to, jeśli chodzi o Doroteusza! Stwierdziliśmy w naszej praktyce seksuologicznej, że osoby cierpiące z powodu rozchwianej seksualności próbują uspokoić swe popędy, uciekając w rygoryzm, często bezowocnie. Prawdą jest, że nie jesteśmy równi co do siły naszych popędów seksualnych. Dużo skuteczniej jest po prostu poznać swoje własne funkcjonowanie i skorzystać ze swej inteligencji (jak również inteligencji innych osób), by nauczyć się je kontrolować, niż używać agresji wobec siebie samego lub wobec tych, których wychowujemy. Gdyby św. Antoni był rozsądniejszy, jego duch nie byłby torturowany wyobrażeniami rozwiązłości, z jakimi walczył, a które podarowały nam kilka wspaniałych

obrazów. Jeśli chodzi o Larigaudiego, który chciał „poskromić brata osła”, byłoby lepiej, gdyby postąpił jak człowiek, który mówił do koni na ucho.

Dobrowolna wstrzemięźliwość dla Królestwa

Przypomnijmy, że jedna z niewielu Ewangelii mówiących o małżeństwie – chodzi o rozdział dziewiętnasty Ewangelii według św. Mateusza – kończy się na wyjaśnieniu czegoś, co pozornie nie ma nic wspólnego z tym, o czym nasz Pan mówi powyżej. By uzasadnić charakter ostateczny związku małżeńskiego, Jezus nie opiera się na naturalistycznej psychologii ograniczającej jego trwałość do trzech lat lub na analizie socjopolitycznej usprawiedliwiającej oddalanie żon, powszechne w Jego czasach. Jego argumentacja skonstruowana jest jakby na opak, przywołując przykład tych, którzy zdecydowali się na przekroczenie „naturalnej” seksualności, żeby stać się eunuchami (bezżennymi) dla Królestwa (Mt 19,12). Jest to tym bardziej zaskakujące, że zwraca się On do mężczyzn żonatych. By przedstawić sens małżeństwa chrześcijańskiego i jego charakter ostateczny, transcendentny, na obraz Boży, przekraczający zwierzęcość człowieka (o czym św. Paweł powie w piątym rozdziale Listu do Efezjan), Jezus daje przykład osób, które podjęły decyzję stania się eunuchem: małżeństwo ukazane jest jako decyzja równie nieodwracalna i radykalna. Okresowa wstrzemięźliwość seksualna odpowiada wstrzemięźliwości od pokarmów w poście. Każdy wie, że pragnienie rodzi się z braku. Przyjemność bez miary zabija pragnienie. Sztuka erotyzmu leży w delikatnej równowadze między tymi dwoma stanami.

Wstrzemięźliwość jawi się więc jako reguła, która sprzyja seksualności naprawdę ludzkiej: wstrzemięźliwość całkowita dla niektórych lub częściowa (okresowa) dla par małżeńskich. Nie wydaje nam się, że należy motywować wstrzemięźliwość okresową jakimkolwiek poddaniem się prawu funkcji naturalnych naszego ciała, lecz wybrać wstrzemięźliwość dla niej samej. Para ofiaruje sobie ten wysiłek jako obopólny prezent, którego praktykowanie pokazuje, że wzmacnia on jakość ofiarowanej sobie później przyjemności erotycznej, poprzez cały ogrom sensu, jaki małżonkowie

nadają swojemu miłosnemu zespoleniu, przeżywanemu jak prawdziwa uczta, a nie łuskanie kilku kłosów, by zaspokoić głód (Mt 12,1).

Ten efekt wstrzemięźliwości będzie również przeżywany w komunii z osobami konsekrowanymi żyjącymi w celibacie, lecz także z tymi, którym ciało lub duch nie umożliwiły życia w związku małżeńskim: z niepełnosprawnymi, chorymi, zniekształconymi, samotnymi, porzuconymi… tak, by „dopełnić w naszym ciele braki pasji Chrystusa”[55]. Pasji, która trwa dalej dzisiaj w moim ciele, w ciele Kościoła, aż do ostatniego dnia. Do dnia ostatniego, czyli do powrotu pana młodego, w noc zaślubin baranka, przy świetle naszych lamp, by Jego radość w nas była i by nasza radość była pełna (por. J 15,11).

6

SOS

Długodystansowa miłość nie jest bez ryzyka, jak samo życie. Lepiej kochać życie takim, jakie jest, a nie zamykać się w marzeniach o perfekcji, wszechmocy i wieczności. Nie naszą sprawą jest poprawianie stworzenia, lecz zmiana naszego spojrzenia na nie. Energia, inteligencja oraz nasze talenty muszą być użyte do wyprostowania, w życiu związku, tego, co pokręciliśmy. Dla tych, którzy pragnęliby, aby ich małżeństwo było znakiem nadziei dla wszystkich, chodzi o naprawienie tego, co zostało nadwątlone. Sceny kłótni, niedelikatność, wzgarda, zdrada są zjechaniem na pobocze. Przyjrzyjmy się teraz środkom naprawczym, by wrócić na główną drogę życia i danej przysięgi.

Wspomnieliśmy już o pozytywnych sposobach na to, jak uniknąć wzajemnego ranienia się. Czasem zło jest już faktem dokonanym. Wcale nie jest łatwiej rozpocząć życie od nowa z innym partnerem niż odbudowywać związek ze starym. Gdy ktoś myśli o opuszczeniu partnera i poszukaniu innego, spirala niezadowolenia potęguje wymagania. Kanadyjski psycholog François Saint-Père notuje listę oczekiwań: być docenionym jako osoba; być zachęcanym do rozwoju osobistego; otrzymać wsparcie w trudnych momentach; przeżyć ogromną bliskość i mieć intensywne doznania seksualne; dzielić się obowiązkami domowymi po równo; odczuwać przyjemność z bycia razem i doceniać te same rozrywki. Posiadanie oczekiwań jest całkowicie naturalne, lecz trzeba jeszcze dostosować je do rzeczywistości. Oto lista oczekiwań Krystyny – lat czterdzieści, która wszczęła właśnie procedurę separacji, ponieważ te oczekiwania się nie zrealizowały. Ilustruje ona do perfekcji owo „puszczenie zaworów” marzeń i nadziei, równie silne, co mało realistyczne.

> To, czego chcę na tę drugą część mojego życia, to uczynienie z mojego czasu wolnego chwil wyjątkowych przeżytych z osobami, które dzielą życie ze mną.
>
> Chcę robić dużo rzeczy, chcę spotykać ludzi. Chcę się śmiać, chcę być beztroska.

Chcę dać się ponieść wolnej inspiracji, chcę dać się poprowadzić.

Chcę zabawy.

Chcę docenić życie i jego przyjemności w każdym szczególe, uśmiechać się i widzieć szklankę do połowy pełną, a nie do połowy pustą.

W momentach zwątpienia i niepokoju chcę mieć przy sobie kogoś, kto doda mi odwagi i pewności siebie, kto mnie ochroni, kto będzie obecny.

Chcę, chcę… nie, chciałabym.

Chciałabym kogoś, kto potrafiłby mnie zaskoczyć, kto myśli o mnie i mi to pokazuje przez małe rzeczy, drobne intencje, które wybiegają poza moje oczekiwania, by zrobić mi przyjemność; kogoś, kto doceni to, co ja robię dla niego, kto mi to powie, kto zaopiekuje się mną.

Kogoś, kto opowiada o sobie, mówi o tym, na co ma ochotę, czego potrzebuje, by być szczęśliwym, a także o tym, co możemy robić razem.

Kogoś, kto miałby moc propozycji, nic nie narzucając, jedynie w celu umilenia życia, ułatwienia mi go i oszczędzenia mi niepokoju.

Kogoś, kto unika kłótni, ucinając krótko dyskusję pocałunkiem, a nie raniącym słowem. Kogoś, kto nie interpretuje negatywnie moich słów, lecz pyta, co chciałam powiedzieć.

Kogoś, kto potrafi rezerwować czas dla siebie i otwarcie pyta, co chciałabym z nim dzielić lub z nim robić, kto powie mi, w co nie mam się z nim angażować, oczywiście poza sytuacjami, gdy miałabym na to ochotę.

Kogoś, kto zostawi mi czas dla mnie samej, otwarcie mnie pytając, co chciałabym z nim dzielić lub z nim robić, proponując mi swoje zaangażowanie, bez obowiązku z mojej strony ani osądzania, i kto angażuje się z przyjemnością, która byłaby widoczna.

Kogoś, kto akceptuje moje wady, nie wytykając ich palcem, lecz sugerując inne sposoby postępowania, delikatnie, bez konfrontacji (czyli bez obrażania się).

Kogoś, kto będzie mnie rozbawiał i rozśmieszał, tańczył ze mną, wyrywał mnie z mojej rutyny, kto sprawi, że odważę się robić, mówić, być.

Kogoś, kto podejmując decyzje, niczego nie narzuca, woli omawiać kwestie i decydować razem, co nie wyklucza robienia sobie od czasu do czasu niespodzianek. Chciałabym również chodzić wspólnie po sklepach, by kupować ubrania, wiedząc, co mu się podoba i w co mam się ubrać.

Chciałabym wychodzić razem, niekoniecznie do restauracji, ale na piknik, spacer, do muzeum, na wystawy, do teatru, inaczej mówiąc, zawsze z kimś innym, gdy jest to możliwe! Każdy proponowałby, gdy przyszłaby jego kolej, albo niespodziankę, albo wspólną decyzję. Wyjechać na wspólne wakacje, rodzinne, ale także z przyjaciółmi. Planować razem, mieć ochotę wspólnie, razem wybrać co, gdzie, kiedy i jak.

Przykład ten jest typowy. Marzyć o wszystkim, mieć wszystko! Mąż, który przyszedłby, niczym cudowny książę, wypełnić wszystkie wyśnione

pragnienia swojej żony. Prawdziwe życie okazało się inne od marzeń. By żyć w prawdzie, niezwykle potrzebne byłoby Krystynie wyzbycie się złudzeń i zaakceptowanie, że jej partner nie jest ideałem. Podobnie zresztą jak ona sama nim nie jest. To uświadomienie sobie rzeczywistości pomogłoby w zobaczeniu pozytywnych stron relacji. Potrzeba do tego kroku dostosowania się partnerów do siebie i podjęcia koniecznych kompromisów, bez których wspólne życie nie jest realistyczne i możliwe. Dostosowanie się do drugiej osoby, tak ode mnie różnej, jest prawdziwym wyzwaniem życia małżeńskiego, które pragnie trwać.

List ten jest świadectwem niepowodzenia pary, na tym etapie jej historii, w jasnej komunikacji swoich rzeczywistych oczekiwań, nawet jeśli każda ze stron podjęła próbę wypowiedzenia swego niezadowolenia na przestrzeni czasu. Bardzo często słyszeliśmy od mężów, tak, właśnie od mężów: „Nic nie zauważyłem”. Nie patrzył… Żona prowadząca dom, dobrze wzrastające dzieci, praca umożliwiająca wyżywienie rodziny i w miarę możliwości samorozwój, wszystko to daje wrażenie, że jest dobrze. I usypia czujność na często wysyłane ostrzeżenia.

W prawdziwym życiu codzienność szybko bierze górę i możemy równie szybko być zawiedzeni drugą osobą. Jeśli po rozejściu z mężem Krystyna wejdzie w nową relację, w której znowu zabraknie troski o przyjemność drugiej osoby i akceptacji jej granic, nowe życie prawdopodobnie dostarczy jej nowych rozczarowań. Najczęściej drugie lub kolejne związki nie są trwalsze niż pierwsze. Dlaczego?

Pierwszą z przyczyn jest to, że para niezbyt dobrze zrozumiała, z jakich dokładnie powodów znalazła się w podobnej sytuacji. Pokazuje to na przykład stwierdzenie, również częstsze u mężczyzn: „Przyznaję, że nie jestem idealny, że popełniłem błędy”. Niech nie mylą nas pozory, nie jest to wyznanie. Prawie zawsze idzie za nim jakieś „ale” oraz lista wyrzutów pod adresem drugiej osoby. Chodzi tu jedynie o pewien styl, o samousprawiedliwienie. Musimy pójść dalej w samoświadomości. Nikt z nas nie jest idealny, lecz jest nieidealność i nieidealność. I istnieje wiele nieidealnych mężczyzn i kobiet, którym udaje się żyć razem. To właśnie w trudnościach doświadczamy najlepiej, czym jest prawdziwa miłość.

Oczywiście, gdy wszystko idzie gładko, korzystanie z „instrukcji obsługi” nie jest pasjonujące, lecz jesteśmy potem bezradni w przypadku awarii. Zilustrował to ostatnio zasłyszany przypadek. Pewna rodzina, której zatopiła się żaglówka, musiała schronić się na pneumatycznej szalupie ratunkowej. Ojciec rodziny opowiadał, że będąc w szalupie, spędzili cały czas na lekturze jej instrukcji obsługi, dostępnej wewnątrz…, dopiero gdy szalupa była już nadmuchana i gotowa do użytkowania!

Będzie tu mowa o różnych trudnościach; niektórych znanych wszystkim parom, takich jak kłótnie i sceny, innych rzadszych i trudniejszych, takich jak zdrada, wyjawienie homoseksualizmu lub patogeniczne nałogi, jak alkohol, narkotyki, pornografia, mania zakupów, fobie antyspołeczne.

ZAŻALENIA, WYRZUTY I SCENY

Konflikty są nieuniknione. Bliskość małżeńska jest stanem łaski i, jak każdy stan, ma do siebie to, że przemija. Związek odbudowuje się nieustannie, jest on jak nigdy nieukończona katedra. Los ten podzielają zresztą wszystkie wspólnoty, jak możemy się przekonać, czytając opisy życia codziennego karmelu, w którym żyła św. Teresa od Dzieciątka Jezus. Skonstatowanie tego prostego faktu jest realistyczne i zbawienne. Maskowanie konfliktów i postępowanie, jakby ich nie było, jest szkodliwe dla związku. Spotkaliśmy kobietę, która ukrywała przed rodziną niewolnictwo i pogardę, z jaką traktował ją jej mąż przez dwadzieścia lat. Gdy zdecydowała się wreszcie na szukanie pomocy, zachęcono ją, by zwierzyła się rodzinie, która zjednoczyła się, by jej pomóc. Dwadzieścia lat męczeństwa!

Ponieważ konflikty są nieuniknione, trzeba nauczyć się z nimi sobie radzić. O ile spójność związku zapewniają razem przeżyte szczęśliwe chwile, o tyle jest ona poważnie zagrożona przez brak szacunku i zaufania, nie mówiąc już nawet o wszelkiego rodzaju przemocy. Prawdą jest, że bardziej naznacza nas niesprawiedliwość, której doświadczamy, niż

dobrodziejstwa. Interakcje w związku mogą być pozytywne lub negatywne, warunkowe i bezwarunkowe.

Wszystkie bezwarunkowe oznaki uwagi (komplementy, prezenty) są pozytywnymi impulsami do powiększania porywu miłosnego: „Jesteś piękna", „Podobasz mi się", „Podziwiam cię"… Trzeba uciekać się do nich jak najczęściej.

Podobnie komplementy warunkowe, jak: „Ta sukienka bardzo ci pasuje", „Naprawdę dobrze wyszłaś z tej sytuacji" oraz wszelkiego rodzaju podziękowania są pozytywnymi sygnałami, które trzeba praktykować jak najczęściej.

Należy również wypowiedzieć wyrzuty warunkowe. Nie można zatrzymywać dla siebie czegoś, co według nas jest nie tak, ponieważ, według szekspirowskiego Hamleta: „Wszystko, co nie zostaje wypowiedziane, zapisuje się i zbiera w sercu, by w końcu wybuchnąć". Nie zapominajmy jednak, że ogólnie rzecz biorąc, wyrzuty dotykają nas bardziej i są trudniejsze do zapomnienia niż komplementy. Jak ocenia John Gottman, potrzeba cztery razy więcej komplementów niż wyrzutów. Zanim więc wypowiemy wyrzut, trzeba nadać mu pozytywną formę: „Rozumiem, że ukryłaś to przede mną, bo nie chciałaś mnie martwić… ale nie wyszło tak, jak chciałaś, bo ucierpiało na tym moje zaufanie do ciebie".

W końcu, interakcje całkowicie negatywne, będące zarówno „uczynkiem", jak i „zaniedbaniem" – jak zapomnienie o dacie urodzin lub ślubu, używanie ostrych lub ostatecznych w wydźwięku słów, takich jak „zawsze", „nigdy" itd., powinny być całkowicie wykluczone.

Oczywiście, o tych podstawowych regułach wiemy wszyscy i piszą o nich wszyscy autorzy, lecz przypomnienie ich nie jest złe, ponieważ bardzo łatwo łapiemy się na popadaniu w krytykowanie, jeśli tylko nie uważamy. Systematyczna krytyka jest jedną z czterech trucizn związku, o których mówi John Gottman, obok zamknięcia się w sobie oraz systematycznej obrony. Nie działamy już ze względu na przyjemność (by ją sobie lub komuś zrobić), lecz by nie można nam było niczego zarzucić. Ostatnią i najgorszą trucizną jest pogarda.

WDZIĘCZNOŚĆ I UPODOBANIE ŻYCZLIWOŚCI

Istnieje jedno antidotum na wszystkie te trucizny, któremu żadne zło nie może się oprzeć, jest nim duch wdzięczności. Robert Emmons, profesor psychologii na Uniwersytecie w Kalifornii, uhonorował wdzięczność w swojej książce pod tytułem *Dzięki! Jak nowa nauka o wdzięczności może uczynić Cię szczęśliwszym*[56], w której przedstawia doświadczenia przeprowadzane z grupami osób dotyczące tego, jak wdzięczność wzmacnia radość życia, zmniejsza skutki stresu i depresji, a nawet pomaga w leczeniu problemów zdrowotnych. Kolejny raz myśl naukowa napotyka to, co teolodzy i moraliści od zawsze uważali za jedną z najważniejszych ludzkich cnót.

We współczesnej grece „dziękuję” to *evkaristo*. Język grecki zachował nietknięte słowo, które pozostało dla nas sercem wiary chrześcijańskiej: eucharystia. Jest to uczucie, że zawdzięczamy nasze życie temu i tym, którzy nas poprzedzili, i radość, jaka z tego płynie. Wyrażenie *self-made-man* miałoby w sobie coś patetycznego, jeśli potraktować by je w znaczeniu absolutnym. Z tego względu wdzięczność przeciwstawia się indywidualizmowi. Emmons poprosił grupy osób, by co tydzień, a następnie codziennie spisywały do zeszytu wszelkie wydarzenia, w których ktoś wyświadczył im przysługę. Czyniąc to, każdy z badanych skupiał uwagę na pozytywnych siłach, które uczyniły jego dzień milszym i łatwiejszym. Osoby te miały przy tej okazji myśleć z wdzięcznością o swoich dobroczyńcach. W końcu miały zapisać swój poziom dobrego samopoczucia.

Robert Emmons porównał poziom samopoczucia tej grupy z wynikami grupy osób, które miały codziennie zapisywać, w jakich okolicznościach ucierpiały przez innych. Trzecia grupa notowała jedynie swoje samopoczucie. Na przestrzeni długich lat obserwacji to właśnie grupa angażująca się w rozwijanie wdzięczności wyłania się bezspornie jako ta, która doświadcza życia codziennego jako najbardziej pozytywnego i przyjemnego. Poprzez wymierne doświadczenie Emmons potwierdził

wartość rady św. Pawła, który mówił: „W każdym położeniu dziękujcie” (1 Tes 5,18). W swoim czasie film reżysera Patrice’a Leconte’a *Śmieszność* (1996) ukazał destrukcyjny charakter sarkazmu wobec dobroczynności humoru polegającego na nabraniu dystansu do wydarzeń i do siebie samego: dystansu świadomości.

My również proponujemy tę ascezę wdzięczności osobom, którym towarzyszymy, jak również podczas „szkoły życia w związku”, którą prowadzimy pod nazwą „ekipy trzyletnie”[57]. Ascezę, ponieważ wymaga ona wyćwiczonej uwagi, by „przyłapać” współmałżonka na czynieniu dobra i powiedzieć mu o tym. Praktyka wdzięczności jest codzienną dyscypliną, ćwiczeniem świadomości, lecz nie może stać się mechaniczna. Oszczędzimy sobie wtedy automatycznych podziękowań, równie wartych, jak ich brak. By skorzystać w pełni z tego ćwiczenia, należy zatrzymać się na chwilę i uświadomić sobie dokładnie przez kilka sekund dobro, jakiego doświadczamy, a potem rzeczywiście wypowiedzieć słowa wdzięczności, których nie mieliśmy „przytomności” powiedzieć od razu. Nawet z opóźnieniem, wdzięczność przeniknie nasze serce i ukaże się na naszej twarzy nazajutrz. Może jest to najlepszy sposób na zmarszczki? Wdzięczność przynosi nam pewną prawdę o istocie ludzkiej, poznanie tej istoty. Ośmielamy się twierdzić, że odkrycie drugiej osoby jako dobroczynnej odmienności jest podstawą doświadczenia duchowego, w przeciwieństwie do odczuwania drugiego jako natręta lub nawet wroga.

KŁÓTNIA SAMA W SOBIE

W wypadku braku zgody, powtarzanie swojego niezadowolenia jest osłabianiem komunikacji, podobnie jak krzyk i gestykulacje. Reguły komunikacji w trudnych sytuacjach, o których mówiliśmy wcześniej, stosują się tutaj jak najbardziej.

Oto dziesięć reguł udanych kłótni! Pochodzą z mądrości ludowych, ale zawsze dobrze jest je sobie przypomnieć.

1. Nie chodźcie spać obrażeni. Poproście się o przebaczenie, co nie znaczy, że będziecie musieli myśleć o tym, co się stało, w nocy. Możecie odłożyć wyjaśnienia na lepszy moment.
2. Podczas kłótni trzymajcie się za rękę lub lepiej za obie ręce. Pomoże to, w sposób niewerbalny, stworzyć dla kłótni kontekst poszukiwania rozwiązań, tak by kłótnia nie zakończyła się na stwierdzeniu niezgody.
3. Korzystajcie maksymalnie z poczucia humoru; trudno o wielką tyradę, gdy się uśmiecha.
4. Nie podnoście głosu, nie używajcie wulgaryzmów, sarkazmów i fałszywie uprzejmych słów.
5. Niech kłótnie odbywają się bez świadków, w cztery oczy.
6. Nie powtarzajcie faktów z przeszłości, które były już obiektem kłótni i zostały rozwiązane.
7. Sprawdzajcie w każdym momencie, czy nie ponoszą was emocje lub zmęczenie. W takim wypadku dajcie sobie i partnerowi możliwość przerwania natychmiast dialogu, by powrócić do niego później, na spokojnie.
8. Nie zmieniajcie tematu, zwłaszcza po to, by zaatakować z innej strony, gdy wasza pozycja jest osłabiona.
9. Mówcie szczerze i jasno: unikniecie wielu nieporozumień.
10. Proście się o przebaczenie każdej zadanej rany lub jakiejkolwiek niedelikatności, nawet jeśli nie możecie jeszcze znaleźć rozwiązania problemu. Prośba o przebaczenie nie jest przyznaniem się do winy, lecz przyznaniem, że druga strona została zraniona. Jest to ważny wysiłek, by uniknąć podobnych trudności w przyszłości.

Kontrola emocji

Największą trudnością w konflikcie jest zachowanie spokoju. Trzeba przyznać, że niektórzy mają z tym więcej problemu, a inni są z natury bardziej flegmatyczni. Tak czy inaczej, możliwe jest ćwiczenie opanowania emocji. W konfliktach małżeńskich strach, zazdrość, złość związana z poczuciem niesprawiedliwości, poczucie zawodu są najczęstszymi burzami emocjonalnymi do uspokojenia.

Najprostszym sposobem, gdy czujemy, że emocje zaczynają nas przerastać, jest przyznanie przed samym sobą: „Boję się, czuję, że bierze mnie złość…”. Najlepiej wtedy, jeśli to możliwe, przerwać od razu sprzeczkę, zanim wypowie się raniące słowa. Można wyjść na spacer z psem… nawet jeśli nie ma się psa. Współmałżonek może wtedy się skarżyć: „Z tobą nigdy nie można podjąć spornych tematów!”. Dobrze więc ustalić moment, w którym bez gniewu będzie można podjąć dyskusję na nowo. Dobrze jest również mieć w domu miejsce wyciszenia, na przykład kącik do modlitwy, i schować się w nim, by odzyskać spokój.

> Pewna para, która nie miała kącika do modlitwy, wybrała sobie kanapę, naprzeciwko telewizora, która była dla rodziny miejscem przytulania się i wspólnego oglądania piłki nożnej. Jak tylko ton szedł w górę, żona, która przygotowała czerwoną kartkę, znajomy mężowi, uwielbiającemu piłkę, sygnał, podnosiła ją, by go uspokoić, odnosząc w tym niemałe sukcesy.

W takim miejscu wyciszenia i bezpieczeństwa można odnaleźć pokój ducha, przywołując dobre wspomnienia lub modląc się, można oczekiwać tam współmałżonka, który przyjdzie, gdy jemu również będzie lepiej. Rozpamiętywanie negatywnych myśli i emocji w niczym oczywiście nie pomaga. Prostym sposobem na oddalenie negatywnych myśli jest strofowanie ich – mówiąc, by sobie poszły, jakby były kimś obcym, pochodzącym z zewnątrz – głośno lub po cichu, w zależności od okoliczności, lecz zawsze wypowiadając tę naganę na głos, a nie tylko w myślach.

ZDRADA MAŁŻEŃSKA

Dedykujemy tę część książki parom, które wobec zdrady znalazły siłę, by zrozumieć i odbudować wierność danemu pewnego dnia słowu. Wiele razy drżeliśmy o was, lecz cieszyliśmy się z wami, gdy udawało się wam powrócić do brzegu.

Jeśli złotą regułą wszelkiej moralności jest nieczynienie drugim tego, czego sami nie chcielibyśmy, by nam uczyniono, to jak dzieje się, że zdradzamy współmałżonka? Czy jesteśmy istotami do tego stopnia niekonsekwentnymi i amoralnymi?

Kwestia zdrady małżeńskiej zajmuje dużo miejsca w plotkarskich rubrykach gazet i magazynów, w literaturze i teatrze, a zwłaszcza w życiu powszednim dzieci, które widzą skłóconych i podzielonych rodziców. Piszą o niej socjologowie, moraliści i teologowie. Czy jest zatem sens, byśmy i my o tym mówili?

Jest, z trzech powodów:

- Długotrwałość związków, oficjalnych lub nie, zmniejsza się do tego stopnia, że prawodawca zmuszony jest do ułatwienia procedury separacji. Moglibyśmy pomyśleć, że większa wolność wyboru małżeńskiego, bez przymusu społecznego, pomoże każdemu w lepszym wyborze swojego partnera. Wynaleziono nawet uspokajające wyrażenie „małżeństwo na próbę”, mówiąc o wspólnym zamieszkiwaniu przed ślubem. Niestety, nic z tego: Jean Kellerhals wykazał, że przedślubne mieszkanie razem prawdopodobnie powoduje dwukrotny wzrost liczby rozwodów[58].
- Lepiej znamy mechanizmy psychologiczne, które powodują, że zakochujemy się w nowym partnerze. Nie trzeba już przywoływać zrządzenia losu lub szaleństwa Erosa. Umożliwia to wniesienie trochę więcej świadomości i prawdziwej wolności w naszą decyzję o wierności lub niewierności.
- W końcu, wydaje się nam interesujące podejść do problemu zdrady z perspektywy wyjścia z kryzysu, co nie jest łatwe, jeśli wykluczy się rozstanie. Nie uważamy, że wystarczy przywołać cnotę wierności i przebaczenia, by pomóc parom. Trzeba odważnie przewidzieć podobny „wypadek” i dowiedzieć się, co

> robić i jakich błędów unikać w momencie, gdy zdrada jest faktem dokonanym i poznanym przez współmałżonka. Stwierdziliśmy wiele lat temu, że droga odkupienia jest możliwa. Jest ścieżką pod górę, stromą i skalistą, ale uczęszczaną przez wiele par. Jak znaleźć właściwą drogę, skoro obserwujemy ogromną rozbieżność porad w prasie i literaturze? Niektóre źródła doradzają nawet zdradę, by odnaleźć stracone pragnienie w związku…! Gdzie indziej na świecie młode kobiety skazuje się z tego samego powodu na śmierć.

Pierwszy odruch nie zawsze jest najlepszy. W momencie odkrycia prawdy, gdy więź małżeńska jest osłabiona, ważne jest w pierwszej kolejności, by nie przerywać cienkiej nici komunikacji, w szczególności przez bezwzględny wyrok potępienia.

Gdzie zaczyna się cudzołóstwo?

By można było mówić o cudzołóstwie, potrzeba uprzedniego zaangażowania w wyłączność seksualną. Czym jest wyłączność seksualna? Gdzie się ona zaczyna?

W wąskim rozumieniu cudzołóstwo dotyczyłoby jedynie stosunków mogących przyczynić się do przyjścia na świat nieślubnego potomstwa. Był to główny aspekt, który interesował kultury, dla których ważny był rodowód i czystość rasy. Związek małżeński obejmuje dużo wyższe wymagania.

Pewna ankieta wykazała, że trzy czwarte mężczyzn obawia się bardziej, że ich żona może mieć stosunki seksualne z kimś innym, niż że może się w kimś innym zakochać. Dokładnie ta sama proporcja kobiet obawiałaby się bardziej bycia niekochaną, porzuconą, niż tego, że mąż sypia z innymi. Stwierdzenie to idzie w parze z tezami biologii społecznej: w naturalnym interesie kobiety leży, by mężczyzna pomógł wychowywać jej dzieci do końca, a w interesie mężczyzny jest, by jego żona nie podrzuciła mu do wychowania dzieci kogoś innego. Z tego względu, w krajach

anglosaksońskich, kochanków kobiet zamężnych określa się mianem „kukułka” (*cuckold*). Jak to często bywa z zapożyczeniami, zniekształcone słowo przeniknęło do francuskiego (*cocu*), tyle że oznacza nie zdradzającego, lecz zdradzonego męża.

Stosunek, jaki każdy z nas żywi do cudzołóstwa, zależy od wielu czynników, które wykształcają się w dzieciństwie i w wieku nastoletnim, a przede wszystkim od naszego świata wartości moralnych. Tak więc jeśli w danym środowisku rodzinnym lub społecznym cudzołóstwo męskie było uważane za powszednie lub wręcz normalne, pod warunkiem że rola żywiciela żony i dzieci była zachowana, mężczyzna, który się z niego wywodzi, przyjmie inną postawę wobec pokus, których nie brakuje, niż mężczyzna, który ceni wyżej od swojego życia wierność danemu słowu. W swoim czasie, gdy mężczyźni umierali na polach bitwy, pozostawało im jedynie słowo, by przydać ich krótkiej egzystencji powiewu wieczności.

Wiele młodych par uważa przestrzeganie ich przyrzeczenia wierności za obowiązek obustronny. Konkretnie znaczy to, że jeśli jedna ze stron zawiedzie, druga czuje się od razu wolna, tak jakby przyrzeczenie było kontraktem handlowym, ustępstwem, ceną, jaką trzeba zapłacić za przywilej wyłączności. Wygląda więc na to, że pary te nie rozważają wyłączności seksualnej i uczuciowej samej w sobie jako korzyści.

Jeśli każdy z nich widzi w wierności jedynie ustępstwo, a nie korzyść, trudno o to, by pragnąć ją wzmocnić i wykorzystać jej wartość do rozwinięcia swej siły wewnętrznej, pokoju i radości życia. Przeciwnie, może wykształcić się pewna gotowość do uwodzenia, tak na wszelki wypadek, by istnieć w dalszym ciągu na rynku matrymonialnym. Często spotykamy sytuację, w której małżonkowie o dumie zranionej do żywego i cierpiący (co można zrozumieć, biorąc pod uwagę fakt, że, jak mówią, kochają jeszcze zdradzającego ich współmałżonka) są w stanie, na przestrzeni kilku tygodni, znaleźć nowego partnera. Gdyby anioł z fasady katedry w Reims był uważnym obserwatorem ludzkich obyczajów, dałoby się może wytłumaczyć jego dziwny uśmiech…

Proces popełniania zdrady

Zdrada ma wiele faz, przez które prowadzi nas nierozsądek miłosny z dość dużą perfidią. Można by opisać je na wiele sposobów, proponujemy wam jeden z nich. Najważniejsze, by każdy, kogo dotyczy lub dotyczyła ta problematyka, mógł rozpoznać swoje postępowanie i wyciągnąć z tego korzyść.

Pustka uczuciowa i seksualna. Dyspozycyjność

Jednym z najczęstszych warunków zdrady jest uczuciowa i seksualna pustka, która przejawia się na poziomie somatycznym, jak widzieliśmy, w braku oksytocyny. Brak ten uwydatnia stres, powoduje spadek odporności, deficyt aktywności mózgowej układu nagrody, a więc także spadek przyjemności. Osoba jest głodna. Nie wie, na co ma apetyt, ale czuje, że jest głodna. Prowokuje to, w ten sam sposób co głód pokarmowy, mobilizację całej istoty, by wypełnić brak. Nazwiemy ten stan „wprowadzeniem w dyspozycyjność seksualną", według wyrażenia Angeli Huth, która opisała tę fazę z ogromnym talentem w swojej książce *Zaproszenie do życia w małżeństwie*[59].

Owa dyspozycyjność przyczynia się do spuszczenia z łańcucha mechanizmów odziedziczonych po życiu w dżungli, by torować sobie drogę i się rozmnażać. Przypomnijmy, że w naszym mózgu zaszczepiony jest skomplikowany system neurohormonalny, służący do zbliżania płodnych par mogących wychować dzieci aż do ich samodzielności. Jest on gotów uruchomić się w każdej chwili, wprawiając nas w stan pasji miłosnej, w którym emocje biorą górę nad rozumem. Natura zatroszczyła się, by nasza inteligencja wyższa za bardzo się do tych mechanizmów nie mieszała i by najstarsze części naszego mózgu (mózg gadzi, w którym rodzą się emocje) mogły mieć znaczny wpływ na szlachetne obszary kory czołowej, z której jesteśmy tacy dumni. Łączność w drugą stronę, by inteligencja mogła sterować emocjami, jest przewidziana jedynie w bardzo skromnym wymiarze. Tak więc, na przykład strach ma władzę rządzenia naszym umysłem. Jak stwierdził Blaise Pascal, filozof nigdy nie odważyłby

się przejść po desce rzuconej między dwiema wieżami katedry Notre Dame, lecz przeszedłby po niej, jeśli byłaby zawieszona stopę nad ziemią.

Zakochany umysł jest w stanie uwierzyć w obojętnie jaką bzdurę, gdy tylko zgadza się ona z jego pragnieniami. Jest w stanie podpierać się rusztowaniami niejasnych wywodów i kłamać z bezczelnością trzyletniego dziecka przyłapanego z palcami w słoiku konfitury, zapierając się bez mrugnięcia okiem wszelkich zasad i ideałów, o które walczył do tej pory, zaczynając od poszanowania przyrzeczenia, którego przecież nie złożył po przymusem.

Pewna aura dyspozycyjności jest natychmiast zauważalna przez otoczenie: sygnalizują ją ubrania, zachowanie, spojrzenia rzucane osobom płci przeciwnej, sprawdzające bez ustanku, czy jest się obserwowanym. Można by tu dodać powrót na siłownię lub do innych miejsc mających na celu odnalezienie młodości.

Pierwsze spotkanie

Nagle przykuwa naszą uwagę jedna osoba, podczas gdy inne stopniowo zlewają się z tłem. Ta „fiksacja wzroku” porównywalna jest do spojrzenia drapieżnika na swoją ofiarę. Następne spotkania, coraz mniej przypadkowe, są okazjami do dłuższych kontaktów wzrokowych, cielesnych postaw uwodzenia, aluzji seksualnych.

Podczas jej nieobecności przywołujemy osobę w myślach, by przedłużyć efekt przyjemności podekscytowania. Przelotne myśli powracają często i zaludniają romantyczne lub seksualne marzenia. Na tym etapie znajdujemy sobie wymówkę, że przecież nie ma nic złego w zabawie w uwodzenie, że nie ma nic złego w marzeniu, że wszystko to jest czysto ludzkie i nie jest zdradą.

Kolejne spotkania

Następnie jedno lub drugie szukają pretekstów i okazji, by się spotkać z „ważnych” powodów: praca, delegacje, zaangażowanie w to samo dzieło itd. We wszystkich tych miejscach kobieta i mężczyzna zaczynają izolować

się razem, chowają się przed wzrokiem innych. Rozmowy toczą się wokół tematów osobistych, zainteresowań. Osoby trzecie, które włączają się do rozmowy, postrzegane są jako natrętne. Usprawiedliwiamy się, że „przecież nie dzieje się nic złego, ponieważ jesteśmy w otoczeniu innych ludzi”. Za to w domu współmałżonek notuje ogólny spadek komunikacji, werbalnej i niewerbalnej. Relacje są obojętne, zimne, prawie formalne. Rozmowy telefoniczne ze współmałżonkiem trwają krótko.

Ciche i obopólne rozpoznanie wzajemnego pociągu

Na tym kolejnym etapie kobieta i mężczyzna świadomie aranżują niesamowitą przygodę, dla przyjemności, a nawet euforii bycia razem. Stopień bliskości wzrasta i oznaki czułości fizycznej (dłoń, ramię) stają się coraz bardziej odczuwalne. Para kontynuuje zaprzeczanie dwuznaczności swojej relacji, tłumacząc sobie racjonalnie, że osoby dorosłe potrzebują przyjaciół płci przeciwnej. Nie ma nic złego w posiadaniu dobrych przyjaciół. Mówią: „To jest przyjaciel/przyjaciółka”.

Wyznanie pragnienia i pierwsze czułe gesty

Wyznanie pragnienia seksualnego może nastąpić właśnie w tym momencie, ale również prędzej lub później, w zależności od synchronizacji pragnień i od okoliczności. Dotyk i uściski prowadzą do namiętności. Para nadal racjonalizuje, mówiąc, że nie ma nic złego w „doładowaniu energii” przy drugiej osobie, bo jest to niewinne i że „niestety mój mąż/moja żona w tej chwili mi tego nie daje”. Powściągliwość może hamować nadejście tego momentu, ale może być on przyspieszony, gdy alkohol zmniejsza zahamowania.

Skonsumowanie aktu seksualnego

Nie da się już niczemu zaprzeczyć. Gdy pragnienie opada przez kilka minut lub godzin, nadarza się okazja do szczerej analizy. Lub przeciwnie, najczęściej zdarza się, że oboje odczuwają w tej fazie, nazywanej fazą rozwoju relacji seksualnej, intensywne poczucie spełnienia, co może

prowadzić do decyzji o pozostaniu ze sobą. W tym miejscu zaangażowanie emocjonalne w przygodę miłosną szczytuje, natomiast w małżeństwie jest ono najniższe. Relacja może osiągnąć punkt bezpowrotny. Często robimy wtedy wszystko, by związek ten został odkryty, ponieważ podwójne życie jest przeważnie stresujące i dość trudne do zniesienia przez dłuższy czas.

Co robić wobec zdrady?

Jeśli cudzołóstwo było karane śmiercią, jeśli jest, dla wielu kodeksów społecznych, jednym z największych dramatów ludzkich, to dzieje się tak dlatego, że dotyka podstaw natury ludzkiej. Nasze przemyślenia są od razu zabarwione uczuciami, które wynurzają się z naszych własnych przeszłych doświadczeń lub doświadczeń naszych bliskich. W tym wypadku dobrze jest mieć jakiś zewnętrzny punkt odniesienia. W tym celu proponujemy wam chwilę medytacji nad tym, co uczynił Jezus w spotkaniu z cudzołożnicą, jak opisuje to J 8,3–11. Przeczytajmy:

> Wówczas uczeni w Piśmie i faryzeusze przyprowadzili do Niego kobietę, którą pochwycono na cudzołóstwie, a postawiwszy ją pośrodku, powiedzieli do Niego: „Nauczycielu, tę kobietę dopiero pochwycono na cudzołóstwie. W Prawie Mojżesz nakazał nam takie kamienować. A Ty co mówisz?”. Mówili to, wystawiając Go na próbę, aby mieli o co Go oskarżyć. Lecz Jezus nachyliwszy się pisał palcem po ziemi. A kiedy w dalszym ciągu Go pytali, podniósł się i rzekł do nich: „Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci na nią kamień”. I powtórnie nachyliwszy się pisał na ziemi. Kiedy to usłyszeli, wszyscy jeden po drugim zaczęli odchodzić, poczynając od starszych, aż do ostatnich. Pozostał tylko Jezus i kobieta, stojąca na środku. Wówczas Jezus podniósłszy się rzekł do niej: „Kobieto, gdzież oni są? Nikt cię nie potępił?”. A ona odrzekła: „Nikt, Panie!”. Rzekł do niej Jezus: „I Ja ciebie nie potępiam. – Idź, a od tej chwili już nie grzesz!”.

Urywek ten jest najczęściej zatytułowany w różnych wydaniach Biblii „Kobieta cudzołożna”. Ale dlaczego ich redaktorzy skupiają się na kobiecie? Czyż nie jest powiedziane, że zgrzeszyli wszyscy, poczynając od najstarszych!

Opowieść ta może zostać odczytana jako historia, która przytrafiła się innym, niemająca nic wspólnego z naszym życiem, lecz jeśli weźmiemy ją do siebie, może nabrać innego sensu. Czy mogę utożsamić się z każdym

z bohaterów? Czy mogę odczuć, co czuje ona, co czują chcący ukamienować, co uczeni w Piśmie? Wczucie się w postać tej kobiety lub w rolę jej oprawców nie powinno sprawiać większej trudności, ponieważ ja też jestem grzesznikiem, jeśli nie uczynkiem, to chociażby myślą. Wczuć się w postać Chrystusa jest trudniej, lecz czy nie jest to droga proponowana każdemu chrześcijaninowi?

Jest tu więcej aktorów, nieobecnych na scenie, lecz widocznych za kulisami. Wydaje się, że brakuje na scenie jednego mężczyzny, o którym nic się nie mówi… męża. Być może był on tam, być może nie, tekst nic o tym nie mówi. Jaka byłaby nasza reakcja na jego miejscu? Potraktujcie to jak ćwiczenie umysłowe. Przenoście uczucia w zależności od roli, w jaką się wcielacie. Wyobraźcie sobie, że bierzecie udział w scenie, nie tylko wraz z tymi, którzy są tu obecni, ale również ze wszystkimi, których Biblia nazywa „naszymi ojcami". „Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci na nią kamień". Jest to wezwanie zwrócone ku nim, ale również ku nam wszystkim, którzy jesteśmy świadkami sceny ponad czasem. Potrafisz wyjść z pułapki zmysłów i pasji? A potrafisz przebaczyć i odnaleźć ufność konieczną do miłosnego daru ciała i ducha?

W tym dramacie, tak, jak jest on nam opowiedziany, to Jezus bierze na siebie rolę zdradzonego męża. Nie pierwszy raz widzimy w Biblii, że Bóg zajmuje to miejsce. Prorok Ozeasz porównywał miłość Boga do swojego ludu do miłości mężczyzny, który ożenił się z prostytutką. Ozeaszowi wyrwał się ów genialny okrzyk: „Dlatego teraz ją zwabię i zaprowadzę na pustynię i przemówię do jej serca" (Oz 2,16).

Gorliwi, którzy trzymali już w dłoniach kamienie na przepisane przez prawo Mojżeszowe ukamienowanie, opuścili wszyscy scenę zemsty, począwszy od najstarszych. Uosabiają oni odwieczną nienawiść do tej, która może zanieczyścić rodowód. Owa konfrontacja dwóch płci jest przedstawiona w ten sposób, byśmy zapomnieli, że cudzołóstwo dotyczy dwójki osób, że jest tyle samo mężczyzn, co kobiet, które je popełniają[60].

Z kamieniem trzymanym w ręku mogą zrobić dwie rzeczy naraz: pomścić zdradzonych pobratymców i pozbyć się niewygodnego rabbiego, który chce zmieniać prawo Mojżeszowe, zwłaszcza w dziedzinie małżeńskiej. Z pewnością pamiętają jeszcze mowę Jezusa, który

w przeciwieństwie do Mojżesza nauczał, że nie wolno oddalać żony, pod jakimkolwiek pozorem, ponieważ nie można rozłączyć tego, co złączył Bóg (Mk 10,1–12).

Zastanówmy się głęboko. Wejdźmy w tę scenę, wejdźmy w krąg obecnych. Ten, który stoi obok nas, to Mojżesz.

> Co pisze ten tam, na piasku? Co myślisz o tym ty, Mojżeszu, który napisałeś owe prawa? Mojżesz milczy. Rozumiemy cię dobrze, ojcze Mojżeszu! Nie mogłeś postąpić inaczej niż zezwolić na oddalanie żon. Ty sam oddaliłeś twą żonę Seforę, tak jak twój praojciec Abraham postąpił z Agar, a twój praojciec Jakub z Leą. Ustanowiłeś prawo, które ci odpowiadało. Czyż nie jest prawdą, że twe prawo jest bezwzględne dla kobiet, a dużo mniej dla mężczyzn? Nie zapomniałeś nikogo w prawie i w tym szybkim procesie? Ta kobieta nie popełniła cudzołóstwa sama, lecz uczeni w prawie nie przywlekli tu tego, z którym została przyłapana na gorącym uczynku. Mojżeszu, widzisz przecież, że musiał przyjść ktoś, by poprawić twą pracę, by nie było to twoje prawo, lecz prawo Boga!

Czy kobieta cudzołożna jest tu winna, czy jest ofiarą swoich uczuć? Grecy widzieli tu wpływ sił przeznaczenia, przeciw któremu człowiek nie może się obronić, o czym świadczy *Iliada*. Później widziano w tym wolę jednego z Bogów, Erosa, by wykazać, że samodzielność i wolność ludzka są poddane miłosnej pasji. Czy człowiek nie poszukuje tu wytłumaczenia dla swojej niegodziwości? W Ewangelii według św. Jana słowa: „Idź, a od tej chwili już nie grzesz!” świadczą o tym, że chodzi tu o dziedzinę, w której kobieta ta może udźwignąć ciężar odpowiedzialności za zaistniałą sytuację. Imperatyw adresowany przez Boga-człowieka do ludzkości zadaje gwałt tym, którzy twierdzą, że miłość jest cygańską córką i nigdy nie podlegała żadnemu prawu.

Faryzeusze powtórnie próbują przyłapać Jezusa na przestępstwie podważania prawa Mojżesza. Grożą wyrokiem śmierci. Jezus myśli być może o swoim ojcu Józefie, trzydzieści lat wcześniej. Czy Książę życia mógłby skazać na śmierć? Czy Jezus nie podejmuje ryzyka, zezwalając pierwszemu, który byłby bez grzechu na rzucenie pierwszego kamienia? Czy był w tłumie ktoś, kto nigdy nie zgrzeszył, przynajmniej w ten sposób? Ryzyko było z pewnością z góry oszacowane, Jezus pisze na piasku. Nie patrzy, jak odchodzą, jeden po drugim. Szanuje sekrety ich wnętrza.

Cudzołóstwo nie było z pewnością rzadkie w tamtych czasach. A w naszych? Literatura, kino, teatr mówią nam, że jest ono częścią historii ludzkości. Wszyscy odeszli. Nastała cisza, nie ma sprośnych kawałów, nie ma podśmiewania się, jak w wodewilach. Co zaproponujemy w miejsce miłości zniekształconej, błędnej, która podcina nam skrzydła, gdy nas ogarnie? Cóż pozostaje po miłości pisanej patykiem na piasku, zdaje się nam mówić Chrystus.

Widzi On kobietę samą, pośrodku, znaczy to, że na nią patrzy. Spojrzenie to jest zaproszeniem do skruchy. Skrucha nie jest żalem, a tym bardziej wyrzutem sumienia. Oto, co mówi o tym Rav Kook, jeden z największych mistrzów duchowych judaizmu początku XX wieku:

> Natychmiastowa skrucha następuje dzięki duchowemu przebłyskowi, który przenika duszę. W jednej chwili jednostka rozpoznaje zło i brzydotę swej winy i staje się innym człowiekiem[61].

Wszystko zostało powiedziane: niech każdy spojrzy w ten sposób na współmałżonka, który go zdradził. Niech każdy zada sobie pytanie: „Czy kocham ją/jego tak bardzo, jak mi się wydaje?”. Bo jeśli obojętność, a nawet pogarda, wkradły się do związku od dawna i druga osoba była dosłownie spragniona miłości, to inna sprawa. Kogo potępić? Tego, który zawinił, czy tego, który prowokował do winy? Dylemat, którego wszyscy uniknęli, schodząc ze sceny, więc:

> Wówczas Jezus podniósłszy się rzekł do niej: „Kobieto, gdzież oni są? Nikt cię nie potępił?”. A ona odrzekła: „Nikt, Panie!”. Rzekł do niej Jezus: „Ja ciebie nie potępiam. – Idź, a od tej chwili już nie grzesz!”[62].

Idź, a od tej chwili już nie grzesz!

Łatwo się mówi! Czy jest możliwe pozbycie się ze swojego wnętrza i duszy osoby, która mieszka tam tak intensywnie i również tak bardzo niestosownie? Czy możemy powrócić do tego/tej, którego/którą stopniowo coraz bardziej ignorowaliśmy do tego stopnia, że jego/jej cierpienie stało się nam obojętne lub nawet nas cieszy?

Ewangelia nic więcej nam nie mówi. W tym momencie interesuje nas sama postawa Chrystusa. Wydaje się, że jest On pełen wiary w kobietę. Odgaduje, że jest ona zdolna do niegrzeszenia. Pokłada w niej nadzieję. I jak pisze ksiądz Paul Baudiquey w swojej przepięknej medytacji obrazu Rembrandta *Powrót syna marnotrawnego*: „Prawdziwie kochające spojrzenie to spojrzenie, które pokłada w nas nadzieję". Jezus pokłada w niej nadzieję. Czy to właśnie nie jest kochanie? Musiała ona niezwykle potrzebować bycia kochaną. Właśnie znalazła Miłość. Wiara w ludzką zdolność do wychodzenia z tak poważnych kryzysów, jak zdrada małżeńska, jest główną misją doradców w rozmowach z doświadczonymi parami. Zwłaszcza że nie idzie to z duchem czasu. Pierwsza większa trudność oznacza dla młodych par nienaprawialne zerwanie kontraktu. 65% odkrytych zdrad małżeńskich kończy się rozwodem. Ale święte małżeństwo jest czymś więcej niż kontraktem, jest przymierzem, które chciało być fundamentalne.

Na samym początku narodzin sympatii do kogoś innego jest jeszcze czas, by się opamiętać bez większego cierpienia. Zwierzyć się z tego zaufanej osobie, przyjacielowi, a jeszcze lepiej współmałżonkowi.

> Jerzy, lat sześćdziesiąt pięć, stanu wolnego, miał od paru lat kochankę. Właśnie odeszła od niego i odkrył, że od jakiegoś czasu sypiała z jednym ze swoich przyjaciół. Chciał usunąć ją ze swojego serca i myśli. Wychodząc z założenia, że miłosne przywiązanie bazuje w znacznym stopniu na mózgowych układach pragnienia i przyjemności, zaproponowano mu bardzo precyzyjną kontrolę swoich myśli. Wystarczyły dwa tygodnie, by mógł odwrócić myśli ku innym horyzontom, nieco zaskoczony takim wynikiem przy tak prostej metodzie.

Co zrobić? Czy jest możliwe podjęcie na nowo wspólnego życia z niewiernym małżonkiem, którego wyobrażamy sobie bez przerwy znajdującego rozkosz w ramionach innego/innej? Gdy jesteśmy razem, o kim on/ona myśli, o mnie czy o innym/innej? Czy jest możliwe odzyskanie zaufania, zwłaszcza gdy długotrwałe kłamstwo i ukrywanie jest gorsze od samej zdrady?

Wszystkie dzieci świata, jeśli tylko znalazły się w podobnej sytuacji, żywią tę nadzieję co do swoich rodziców. Ze względu na nie tysiącom par udało się przezwyciężyć zdradę, nawet jeśli pozostały po niej ślady. Wiara

w zmartwychwstanie miłości może nam pomóc w przejściu tego etapu. Czy nie jest to prawdą, św. Piotrze?

Czy trzeba wyznać swoją zdradę współmałżonkowi?

Stwierdziliśmy, że zdradzeni małżonkowie cierpią bardziej z powodu kłamstwa i udawania niż z powodu samej zdrady. Im dłuższy był okres udawania i skrywania się, tym cięższy jest stan depresyjny współmałżonka, który żył latami w przeświadczeniu wierności męża/żony. Teolog moralista Xavier Thévenot, który był jednym z naszych profesorów, w swej skali najgorszych czynów wymierzonych przeciwko drugiej osobie sytuował kłamstwo zaraz po morderstwie. Kłamstwo zabija relację. A jesteśmy przecież istotami społecznymi.

Od momentu, w którym wybraliśmy drogę wiernej miłości, intymna relacja małżeńska ustanawia nas bezsprzecznie jako kobietę lub mężczyznę. Zdrada rani kobiecość lub męskość zdradzonej osoby, lecz kłamstwo, dopóki ono trwa, zabija wspólną relację, poniekąd zabija duszę związku. Ukryte kłamstwo może trwać jedynie jakiś czas. Jak przytulić współmałżonka, jak czynić gesty prawdziwymi, jeśli nie jest się w prawdzie słów? Zdradzana strona ma wiele okazji do potwierdzania swej wierności. Dialog, który nastąpi, może jedynie wprowadzić zdradzającego współmałżonka w zakłopotanie. Czy odpowie kłamliwymi deklaracjami wierności, czy zażenowanym dystansem, który wzbudzi wątpliwości i pytania? Co wtedy można na te pytania odpowiedzieć?

Kwestia wyznania winy zdrady dzieli zresztą środowisko doradców małżeńskich, ponieważ niektórzy twierdzą, że nigdy nie należy jej wyznawać. Nie podzielamy tej opinii. To, czego można się nauczyć na wydziałach psychologii, jest bardziej zniuansowane: wyróżnia się tu trzy sytuacje, w zależności od tego, czy osoba zdradzona reprezentuje strukturę narcystyczną, perwersyjną, czy dojrzałą. Do doradcy małżeńskiego przyjmującego osobę zdradzającą należy poprawne oszacowanie

osobowości strony zdradzanej, by jak najlepiej towarzyszyć jej w wyjściu z kryzysu.

Oczywiście, można powiedzieć prawdę tylko temu, kto może ją unieść, i tylko w odpowiedni sposób, czasem stopniowy. Bez przezorności wywołany szok mógłby spowodować nieodwracalne szkody, w tym samobójstwo, zabójstwo lub obydwa naraz. Często widzimy tego przykłady w gazetach.

> Marek przyszedł na konsultację po tym, jak jego żona obwieściła mu, że ma kochanka i chce rozwodu. Po tygodniu całkowitego otępienia, tak wielkim zaskoczeniem była ta wiadomość, cierpienie moralne było w tym stopniu nie do zniesienia, że jedynym rozwiązaniem, jakie był on w stanie sobie wyobrazić, było zabójstwo żony i samobójstwo. Na szczęście nie zrobił tego. Po roku, gdy szukał jakiegoś pozytywnego punktu odniesienia, powiedziano mu, żeby wziął pod uwagę fakt, że przynajmniej obydwoje są zdrowi i bezpieczni. Odpowiedział smutno: „Nie: tyle się nacierpiałem przez ten czas, że wolałbym dziś, abyśmy obydwoje nie żyli i by wszystko było skończone”.

Jeśli chodzi o pary złożone z osób dojrzałych, lepiej jest wyznać wykroczenie jak najszybciej, a nawet… zanim zostanie ono popełnione! W klimacie wzajemnego zaufania normalnym jest nieukrywanie przed sobą zewnętrznych spotkań; jest to nawet dobrym sposobem na rozwijanie wierności. Mąż wyznający swojej żonie, że nie był obojętny na wdzięk innej kobiety, żona wyznająca mężowi, że wielokrotnie myślała o innym mężczyźnie, który jej się spodobał, stwarzają sobie dobre warunki, by walczyć z pokusą. Zdradzenie kogoś, kogo się szanuje, jest niełatwe, tak samo jak niełatwe jest uderzenie kogoś, kogo się ceni.

> Agata odczuła miłosne uczucie do Jacka, kolegi z pracy, z którym pracuje od czasu do czasu. Wzajemny podziw stworzył między nimi więź poza pracą. Agata utrzymywała tę sytuację, wymieniając z Jackiem prywatne wiadomości, za plecami swojego męża, Piotra. Ten ostatni uzyskał właśnie awans w pracy i jest bardzo zajęty swoim nowym stanowiskiem. Agata, obawiając się, że jej związek jest w niebezpieczeństwie – co rzeczywiście mogło być prawdą – zdecydowała się na konsultację i otworzyła się z tym przed mężem, mimo trwogi przed jego reakcją. „Piotr był wspaniały – mówi – powiedział mi, że już najwyższy czas, byśmy zajęli się naszym związkiem”.

Wyznanie prawdy może polegać na uprzednim wyznaniu jej samemu sobie i na dostosowaniu czynów do swojej myśli. Pewna młoda kobieta o wyglądzie Lary Croft zwierzyła mi się, że wierność nie była jej mocną stroną, a jej mężowi zaczynało wydawać się dziwne, że unika ona kontaktów fizycznych. Chciała się dowiedzieć, jak odnaleźć pociąg fizyczny do męża. Moglibyśmy przyjść jej z pomocą, gdyby zaakceptowała reguły gry, czyli że nie da się grać dwóch partii na jednej szachownicy.

Następujący list ilustruje zarówno potrzebę zaufania na łonie związku, jak i wpływ na bliskość małżeńską indywidualnej terapii jednej z osób.

> Wykład Państwa sprowokował w naszym związku prawdziwy wybuch: mój mąż poczuł się bardzo nieswojo, po czym wyznał mi, że we wrześniu zakochał się w koleżance z pracy (słuchałam go do tej pory spokojnie) i powiedział jej o tym (i tu się załamałam). Trzeba dodać, że pracujemy w tym samym środowisku zawodowym.
>
> Od paru miesięcy mój mąż poddaje się psychoterapii, którą podjął w wyniku problemów zawodowych, ale z pewnością również w wyniku dysfunkcji w naszym związku, zwłaszcza jeśli chodzi o nasze pożycie seksualne.
>
> Udało mu się rozwiązać problemy zawodowe, ale od września był jakby innym człowiekiem, całkowicie nieczułym na moje uczucia i emocje, agresywnym słownie (a jest z natury spokojny), przerywającym wszelkie próby porozumienia…
>
> By zilustrować to, co mówiliście Państwo podczas wystąpienia: mój mąż pełni funkcję kierowniczą i spędzał codziennie trzydzieści minut w cztery oczy z tą dziewczyną w porze obiadu, podczas gdy nie spędza tyle czasu ze mną!
>
> Najbardziej bulwersuje mnie w tej sprawie to, że jego psycholog doradził mu, żeby nic nie mówił o tym swojej żonie! I żeby poradził sobie z problemem sam. Myślę, że gdyby wyznał mi ten problem we wrześniu, zrozumiałabym go i pomogłabym mu w ugaszeniu pożaru.
>
> Mój mąż nie widzi innej przyszłości jak w związku ze mną (ja również) i chciałby go odbudować.
>
> Lecz… jestem niespokojna, ponieważ ciągle widuje on tego psychologa raz w tygodniu (trzeba dodać, że za radą mojego męża zadzwoniłam do niego trzy tygodnie temu, by wytłumaczyć mu, jak przeżywam tę sytuację, żeby mógł pomóc naszemu małżeństwu, a on odmówił mi spotkania).
>
> Wystąpienia Państwa bardzo mnie poruszyły. Mam do Państwa i do Waszego doświadczenia w tej trudnej dla mnie kwestii zaufanie. Dlatego pragnę uprzejmie zwrócić się do Państwa po radę (…).

Jakie wnioski możemy wyciągnąć z tej lektury? William Doherty, nauczyciel doradztwa małżeńskiego na Uniwersytecie w Minnesocie

i renomowany w Stanach Zjednoczonych terapeuta, wystąpił na kongresie doradców małżeńskich w 2012 roku. Jego wykład był zatytułowany *Jak terapia może zaszkodzić zdrowiu waszego związku?* („How therapy can be hazardous to your marital health").

Skupienie się na sobie jest często obserwowane w przypadku terapii indywidualnych, które są poszukiwaniem własnego dobrego samopoczucia, nie biorąc pod uwagę dynamiki związku, w którym chodzi dokładnie o myślenie bardziej o drugiej osobie niż o sobie samym. Autor również podkreślał fakt, że niektóre terapie nie rokują dobrze dla przeżycia związków, ponieważ zachęcają osoby z trudnościami uczuciowymi do radzenia sobie samemu z problemami.

Radzić sobie samemu? Nikt nie jest całkowicie sam. Zawsze znajdujemy się w centrum interakcji wielu relacji, w tym relacji z terapeutą, nie wspominając już o wpływie kochanka lub kochanki. Postawa psychologa, której przykład widzieliśmy powyżej, jest więc reakcją dość typową. Nawet jeśli wielu z nich zaklina się, że nie udzielają porad. Prosi on męża, by ukrywał tak ważne dla związku wydarzenie, a więc w pewnym sensie zachęca go do kłamstwa poprzez zaniedbanie!

Wiemy z doświadczenia, że nie można żyć długo w klimacie kłamstwa, zarówno kłamiąc, jak i będąc okłamywanym. Ukrywanie prawdy rujnuje związek w znacznie większym stopniu niż sama zdrada. Im dłużej ona trwa, tym dłużej brak komunikacji i zaufania oziębia związek, który przeradza się w mieszkanie, z przyzwyczajenia, współlokatorów pod jednym dachem. Gdy prawda wychodzi na wierzch, zdradzony współmałżonek ma poczucie, jakby amputowano mu część jego życia: „Byłem martwy, lecz o tym nie wiedziałem".

Skądinąd udawanie i ukrywanie często nie trwa długo: takie życie jest bardzo męczące. Ze swej natury zmusza do kłamstwa, prawdziwego, a nie tylko przez zaniedbanie, co wymaga życia w ciągłej czujności. W końcu osoba, która ukrywa prawdę, kończy sama, nie potrafiąc ufać innym. Nie mogąc dalej wytrzymać, osoba zdradzająca albo wyznaje winę, albo stara się, by prawda została odkryta. Myślimy tu o jednym z największych kłamców XX wieku, Bernardzie Madoffie, który twierdził, że nigdy nie

zaznał większego pokoju wewnętrznego jak w więzieniu, „bo nie musiał już kłamać”! Czy możemy mu wierzyć?

Na tym etapie kobieta, która napisała do nas powyższy list, będzie potrzebowała głębokiego dialogu z mężem o potrzebie prawdziwych zmian, w tym, z pewnością, potrzebie zmiany psychologa, by móc rozpocząć odbudowywanie zaufania w ich związku.

Jak postawić związek na nogi, gdy zdrada zostaje odkryta?

Będziemy tu mówili o przykładach par, które mają prawdziwą więź obopólnego szacunku, nawet jeśli została ona nadwątlona przez zdradę. Jeśli chodzi o pary, w których jedna lub obydwie osoby prezentują niedojrzałość o profilu narcystycznym, poniższe rady będą niezwykle trudne do zastosowania. Często natrafiamy na rozmaitych forach internetowych na zwierzenia młodych kobiet, twierdzących, że padły ofiarą mężczyzny o tym właśnie profilu. Ratunkiem dla tych kobiet byłoby zrozumienie, jakie problemy emocjonalne spowodowały, że przywiązały się do niedojrzałego lub nawet czasem perwersyjnego mężczyzny. Zrozumienie tego, co dzieje się naprawdę w zdradzie małżeńskiej, nie jest rzeczą łatwą. Wiele opowiadanych historyjek lub uproszczeń przedstawianych w kabaretach jest jedynie próbą stawienia czoła strachowi, jaki nas ogarnia na myśl o byciu zniesławionym przez cudzołóstwo. Jest to temat, który nawiedza wszystkie kultury i epoki. Jak daleko sięgnąć w historię lub w mity różnych kultur, zdrada małżeńska wydaje się nie odstępować ludzkości na krok, tak jak i również starożytnych bogów: wojna trojańska została rozpętana przez cudzołóstwo królowej…

Wyznajmy, że sama Ewangelia według św. Mateusza rozpoczyna się od bardzo delikatnej sytuacji, w której zaufanie Józefa wydaje się przechodzić ciężką próbę: jego narzeczona zachodzi w ciążę, bez jego wiedzy, z innym. Powiedzmy „wydaje się”, ponieważ czujemy, że przedstawiona historia ma głównie wymiar teologiczny. Jest to prawie nie do pomyślenia, by tak

cnotliwa młoda kobieta mogła podjąć decyzję o poczęciu dziecka bez uprzedniego poinformowania tego, któremu była przyrzeczona! Jeśli opowieść ta nie byłaby literacko skonstruowana tak, by przekazać głębszą rzeczywistość, mielibyśmy prawo sądzić, że *fiat* Maryi jest aktem antymałżeńskim, który demaskuje narzeczoną parę o słabej harmonii i komunikacji. Decyzja akceptacji ciąży, nawet jeśli jej sprawcą był sam Bóg, została podjęta bez konsultacji z narzeczonym.

Wierzymy, że jest tu inny sens. Wielu mężczyzn przeżywa to samo, co Józef, adoptując nie swoje dziecko, które nie będzie kontynuacją cennego rodowodu obiecanego potomkom Abrahama. Józef nie ma nawet prawa do symbolicznego rodowodu przewidzianego w prawie lewiratu[63]. Maryja najprawdopodobniej nie miała później innego syna. Tak, jak w każdym przypadku, gdy coś jest niejasne w Nowym Testamencie, dużo zyskujemy na odniesieniu się do Starego. W tym ostatnim prorok Ozeasz głosi Boga, który objawia się jako wiecznie zdradzony. Zazdrosny Bóg, który ubolewa nad niewiernością Izraela, naszą niewiernością, ale który nadal pokłada nadzieję w swojej małżonce i jej dzieciach.

Mówi się często o Józefie, adoptowanym synu Helego, jako o starcu, który przyjął młodą Matkę Boską pod swój dach. Dlaczego ma być on starcem? W epoce Chrystusa młodzi Żydzi brali ślub najczęściej w wieku około siedemnastu lat.

Co mówią o tym ewangelie kanoniczne? Święty Mateusz mówi, że Józef był człowiekiem sprawiedliwym. Święty Łukasz nie mówi o nim nic, choć opowiada się czasem, że usłyszał on z ust Maryi wiele szczegółów z dzieciństwa Jezusa. Tak olbrzymia ludzka historia opisana w tak niewielu słowach!

Sprawiedliwy, w grece: *dikaios*. Termin ten oznacza „wskazywać prawdę”, wskazywać to, co można dowieść, zweryfikować, to, co wydaje się pewne, zanim się je za takie uzna. Tak, właśnie, trzeba nie dowierzać pewności. Maryja jest brzemienna, a on nie miał z nią stosunków małżeńskich. Jak zdrowy na umyśle mężczyzna mógłby wątpić w niewierność swej żony?

Niebo musiało mu spaść na głowę, tak jak setkom kobiet i mężczyzn, którzy przyszli, płacząc, powierzyć nam swój ból wobec zdrady tego lub

tej, który/która przysiągł/przysięgła. Cierpieliśmy wraz z nimi w odruchu współczucia. Jak pisze o tym w swojej książce poświęconej zdradzie małżeńskiej pewien kanadyjski psychoterapeuta par, jest to największe wyobrażalne cierpienie moralne[64]. To jakby unicestwienie własnego ja, swej męskości dla mężczyzny, swej kobiecości dla kobiety.

Gdy Maryja została mu przyrzeczona przez jej rodziców, Józef musiał się radować, myśląc o tym wersecie proroka Izajasza:

> Bo jak młodzieniec poślubia dziewicę, tak twój Budowniczy ciebie poślubi, i jak oblubieniec weseli się z oblubienicy, tak Bóg twój tobą się rozraduje (Iz 62,5).

Przed swym słynnym snem Józef musiał przypominać raczej cierpiącego sługę z innych wersetów Izajasza: „(…) tak nieludzko został oszpecony Jego wygląd i postać Jego była niepodobna do ludzi” (Iz 52,14); „Wzgardzony i odepchnięty przez ludzi, Mąż boleści, oswojony z cierpieniem, jak ktoś, przed kim się twarze zakrywa, wzgardzony tak, iż mieliśmy Go za nic” (Iz 53,3)… A Maryja była przeznaczona, by „stać się z nim jednym ciałem”, według samego słowa Bożego w Księdze Rodzaju. Józef rozdwojony i rozdzielony ze swą lepszą połową…

Nie znamy wszystkich szczegółów czarnych myśli Józefa, znamy je za to w przypadku kobiet i mężczyzn, którzy do nas przyszli. Owe czarne myśli są prawdziwym wewnętrznym rozdarciem między cierpieniem, wstydem, poczuciem winy, pragnieniem zemsty: „temu, co to zrobił, odciąłbym… ” (panie wolą wykłuwać oczy rywalkom).

Skazać winowajczynię na ukamienowanie? Inni to zrobili. Historia i literatura pełne są pieśni zabijanego kozła[65]. Ale jak bez niej żyć? Nigdy nie przeżywa się amputacji z radością w sercu. Czasem wydaje się, że prościej zlikwidować swoją gorszą połówkę, odbierając sobie życie. Unicestwienie bólu. W momencie gdy Maryja oznajmiła mu swoją ciążę, albo miał wątpliwości, albo przyjął to chłodno. Wątpliwości musiały nieść za sobą niepokój i odmowę przyjęcia prawdy do świadomości: „Nie, nie wierzę ci, mówisz to, by mnie zranić, nie ty!”.

Długo musiały myśli tłuc się po głowie Józefa, jedna po drugiej, a za każdym razem „pewność męża sprawiedliwego”, że to nie jest dobre rozwiązanie. Niepokój, który wywraca wszystko do góry nogami, burza

w sercu. Ale Bóg nie był w burzy. Jak długo? Ile godzin? Dni? Święty Mateusz milczy.

Lecz słońce wstało. Życie i miłość małżeńska zwyciężyły. Miłość zabrała być może głos w owym stanie podwyższonej świadomości, jaki czasem przeżywamy nocą, gdy medytujemy w Jego obecności. Właśnie tę drogę zmartwychwstania proponujemy zranionym małżonkom, wraz z ich bezspornym świętym patronem.

W naturze życie jest owocem walki o przetrwanie, która niesie nieuchronnie za sobą śmierć innych, począwszy od naszych ofiar, a skończywszy na wrogach (o nieczystej krwi). Życie jest walką o zapisanie się w wieczności, i to lepiej niż sąsiad. Co za przyjemność, zagarnąć pole swojego sąsiada albo jego wołu, albo zdobyć jego żonę (lub męża), którą/którego pożądamy. Prawo dżungli: brać, nie będąc schwytanym, zdobyć rekompensatę za zło, jakie nas spotkało, i to z nadwyżką. Oto funkcjonowanie każdego człowieka pod każdą szerokością geograficzną. Można by tu jeszcze dodać pragnienie mimetyczne wszystkiego, co posiada drugi. Prawu dżungli przeciwstawiają się prawa ogrodu. Czy naszą ludzką misją nie jest wykarczowanie kawałka dżungli, by zrobić z niego ogród? By żyć w nim razem, wszystko nie jest dozwolone, ponieważ nie wszystko przynosi korzyść.

Poszukiwanie pomocy

Szok odkrycia zdrady małżeńskiej jest mocno destabilizujący. Z reguły nowina przynosi jedynie potwierdzenie złego stanu relacji małżeńskiej, który trwał już od dłuższego czasu, i z całą pewnością również niewystarczającej bliskości. Mit jednego niewinnego współmałżonka oraz drugiego winnego wszystkiemu jest poważną przeszkodą do pokonania w procesie wyjścia z kryzysu. Jeśli do tej pory para wyraźnie nie daje sobie rady w utrzymaniu upragnionej stałej relacji, osoba trzecia i obiektywna będzie pomocna, by dokonać bilansu sytuacji.

Jeśli chodzi o małżonka zdradzonego, po uczuciu gniewu lub załamania pojawia się znaczne obniżenie poczucia własnej wartości. Przed odkryciem

zdrady pewność siebie, poczucie bycia kobietą lub mężczyzną były pobudzane przez wiele czynników: rodzinę, przyjaciół, wcześniejsze flirty itd. Założenie stałego związku skoncentrowało na jednej osobie przyczyny, dla których czujemy się kochani: oto osoba, która mnie poważa, oto ktoś, dla kogo się nieodwołalnie liczę i kto mnie docenia. Jeśli ten człowiek nas zdradzi, pozbawi nas owego poczucia istnienia. Naturalną reakcją jest wykrzyczenie: „Nie masz prawa, przyrzekłeś/przyrzekłaś. Całe moje życie jest zbudowane na naszej relacji i wzajemnym przyrzeczeniu”. Lecz druga strona nie jest w stanie tego usłyszeć, będąc w sidłach pierwotnego mechanizmu pasji miłosnej.

Ważne jest wtedy znalezienie oparcia w solidnych osobach, które mogą powiedzieć: „Jesteś osobą, którą warto kochać”. Bliscy i wierni przyjaciele nie zawsze są łatwi do znalezienia, czasem oddalili się w momencie ślubu lub czują się zakłopotani, kiedy mają wspierać tylko jedną osobę. Trzeba koniecznie i bezwarunkowo udzielić wsparcia osobie przeżywającej podobne trudności, co nie oznacza wcale wejścia w konflikt i opowiedzenia się przeciwko drugiej stronie. Osoba trzecia, na przykład doradca małżeński, będzie mogła zwrócić uwagę na konieczność otoczenia się oparciem przyjaciół.

Zdradzający współmałżonek nie znajduje się w pozycji komfortowej i często nie oddalił się od współmałżonka aż tak daleko, jak mogłoby się wydawać. Osoba trzecia łatwiej dostrzeże to, czego nie widzi osoba zdradzona i załamana. Więź nie jest nigdy przerwana całkowicie.

> W obecności żony, która niedługo wcześniej obwieściła mężowi, że go opuszcza, zaproponowaliśmy mu, by wziął trzy dni na osobności, aby przemyśleć pozytywne aspekty tej separacji: „Co mógłby pan zrobić, o czym pan zawsze marzył, a czego nie mógł pan robić, będąc żonatym?”. W obliczu tej propozycji na opak żona zmieniła postawę: jej mąż objawiał się nagle jako ktoś o potencjale, którego ona nigdy nie pozna, jeśli go opuści.

By być z powrotem razem, bardzo pomocne jest odnalezienie zdolności do wyobrażenia sobie całkowicie odmiennej przyszłości.

Niewierny współmałżonek jest najczęściej niezdecydowany. Chciałby zmienić życiowego towarzysza i zarazem zachować część uczuciowego komfortu życia rodzinnego z dziećmi. Owo niezdecydowanie przekłada się

często na prośbę o czas na decyzję. „Potrzebuję czasu”, w domyśle „by podjąć decyzję”. W rzeczywistości po to, by jej nie podjąć. Para może uzyskać pomoc właśnie w tej sytuacji. Doradca małżeński wie, że w trakcie tego okresu porzucony małżonek nieuchronnie wejdzie w zgubne zachowania. Dokończą one to, co rozpoczął w związku brak komunikacji.

> Anna, kobieta koło pięćdziesiątki, właśnie dowiedziała się, że jej mąż ma kochankę. Para ma czwórkę dzieci, z których najstarsze jest prawie w wieku tej ostatniej. Mąż jest bardzo zakochany i mówi, że potrzebuje czasu na przemyślenie, czy opuści rodzinę, czy nie. Po konsultacji z nami, jeszcze w ten sam wieczór, Annie udaje się nie dać ponieść nerwom i bez płaczu oraz błagalnych próśb proponuje mężowi, by zrobił, jak zechce, lecz dając mu tylko tydzień na decyzję, by, jak mówi, nie żyć długo w niepokoju oczekiwania: „Rób jak chcesz, to twoja odpowiedzialność”.

Brak wyrzutów i uszanowanie jego wolności zadziałały na tego mężczyznę jak wstrząs elektryczny.

Kryzys na tym się nie skończył, lecz nić odpowiedzialności łączy na nowo małżonków. Pozwala ona odnaleźć podstawowe wartości, które sprawiają, że jesteśmy istotami ludzkimi. Rozpamiętywanie urazy czy zemsta nie przynoszą oczekiwanych rezultatów. Co najwyżej mogą dostarczyć zdradzającemu współmałżonkowi podstaw do usprawiedliwiania swego zachowania: „Jak mogłem/mogłam związać się z kimś równie mściwym?”.

Gdy para się zraniła, popełniając cudzołóstwo, jedyna droga wyjścia wiedzie przez wzlot na wyżyny. Nie znaczy to, że nie będzie to zdobywaniem wyżyn w pocie czoła i po kamienistych drogach, ani że nie będzie kroków w tył. Wyrwanie się z miłosnej relacji tak mocno zakorzenionej w pierwotnych emocjach nie jest proste. Przychodzą nawet pseudomoralne argumenty, służące do karmienia złudzeń co do sytuacji: „Jestem zaangażowany po jednej i po drugiej stronie”. Znów przypomina nam się uśmiech anioła z Reims…

> Edward, lat czterdzieści, prosi o konsultację, by znaleźć pomoc w uporządkowaniu swojego życia uczuciowego i seksualnego. Jest żonatym ojcem trójki dzieci mających od dziewięciu do czternastu lat. Od dwóch lat podjął na nowo relację z młodą kobietą, którą przerwał niegdyś po odkryciu jej przez żonę. Dziś nie potrafi wybrać: żona czy kochanka? Mówi, że czuje się zaangażowany w tym samym stopniu wobec jednej

i drugiej. Jest świadomy, że wybór będzie tak czy tak trudny, ponieważ w każdym wypadku zamknie się przed nim jakaś możliwa przyszłość…

Praca nad jego głębokimi wartościami pomogła Edwardowi skupić się nad tym, co dla niego w życiu najważniejsze, i wybrać stosownie do tych wartości. Lecz nie zawsze się tak dzieje.

Piotr i Maria są małżeństwem od dwunastu lat i mają czwórkę dzieci. Piotr nawiązał relację miłosną z koleżanką z pracy, młodą rozwódką mającą dwójkę dzieci. Odkąd przeżywa to zauroczenie, wszystko, w co Piotr wierzył do tej pory, wydaje mu się błahe. Wierność, rodzina, dane słowo… są jedynie chimerami. Myśli on, że życie zacznie się dopiero teraz, z tą młodą kobietą, którą kocha bez granic i u boku której otwiera się nowa przyszłość. Postanawia więc opuścić rodzinę, pozostawiając załamaną małżonkę.

Piotr jest więźniem uczucia miłosnego, które, jak wiemy, nie będzie trwało dużo dłużej niż trzy lata. Cóż zrobić, jeśli nie czekać, aż z niego wyjdzie? Maria będzie potrzebowała pomocy psychologicznej, niezbędnej, by odbudować, między innymi, zachwiany obraz siebie samej i zrzucić ciężar, z którym trudno jest jej żyć.

Wiara w zapewnienia kochanków jest z pewnością nierozsądna. Czy oznacza to, że trzeba czekać, aż nie będziemy zakochani, by się zaangażować? Widzimy tu, że budowanie na uczuciach miłosnych życia kobiety i mężczyzny wiernych słowu jest dość ograniczone.

„Dlatego teraz ją zwabię i zaprowadzę na pustynię, i przemówię do jej serca”. Zabieramy pary na pustynię, mimo że nie przeżyły problemu zdrady. Pragną odnaleźć prawdziwą bliskość, której im brakuje. Na pustyni nie ma nic do zobaczenia, można jedynie iść, w ciszy lub dyskutując. Nie ma telefonów komórkowych, tabletów i telewizji. Każdy jest tam, zasadniczo, by zająć się współmałżonkiem: „Przez tydzień więcej rozmawialiśmy z Sarą niż przez dwanaście lat małżeństwa!”. „Ramię w ramię” przeradza się w „serce w serce”.

Całkowite zagłębienie się we współmałżonku będzie miało długotrwały efekt jedynie, gdy kontakty sam na sam nabiorą regularności, wpisanej w rytm życia każdego i w miłosną kreatywność każdej pary. Na przykład pół godziny dziennie, jeden wieczór w tygodniu, jeden weekend w trymestrze, kilka dni w roku. Niektóre zawody nie dają podobnej

wolności. Bardzo podziwiamy znajomą parę, w której zawód męża zmuszał go do opuszczania domu, regularnie, na okres dwóch i pół miesiąca. Każde z nich zapisywało przez czas rozłąki swe myśli w pamiętniku. Po powrocie para izolowała się na kilka dni, by wymienić się zeszytami i czytać w lustrzanym odbiciu duszy drugiej osoby.

Poczucie winy

Postrzeganie wydarzenia zdrady przez każdego z małżonków łączy poczucie winy i wyrzuty sumienia w proporcjach zależnych od indywidualnej wrażliwości. Ktoś może być odpowiedzialny za zdradę swojego współmałżonka, lecz nie odczuwać poczucia winy; ktoś inny poczuwa się do winy, nie będąc winnym, jeszcze ktoś może czuć się odpowiedzialny i winny, nie przeżywając żadnych wyrzutów.

Wiele razy byliśmy świadkami wymagań stawianych przez niestałego współmałżonka, by, jako warunek powrotu, nigdy nie były mu/jej stawiane wyrzuty oraz by epizod zdrady nigdy nie był już przywoływany we wspólnych rozmowach. Prawdą jest, że zmartwychwstanie więzi małżeńskiej nie może się dokonać w klimacie wyrzutów, lecz jedynie w radości z powrotu. Gdy syn marnotrawny wraca do domu, jedyną możliwą rzeczą jest świętowanie. „Idź i nie grzesz więcej”, oto istota pozytywnego nastawienia, które może wykorzystać para. Idź, to znaczy żyj, nie pozostawaj unieruchomiony w sidłach grzechu i poczucia winy. Nie grzesz więcej, to znaczy puść to w niepamięć, nie obracaj się, zmieniając radykalnie kierunek i drogę.

Pierwszą osobą, która musi zmienić się radykalnie, wbrew utartej intuicji, jest współmałżonek zdradzony. W średniowieczu zdradzeni mężowie byli zmuszani do przemierzenia miasta, okrakiem i często do góry nogami, na ośle; stawali się pośmiewiskiem, ponieważ nie potrafili zachować odpowiednich środków, by żona pozostała im wierna. Osoba, która zdradziła, będzie mogła zastanowić się nad swoim postępowaniem i odczuć cierpienie współmałżonka nie przez przymus, lecz właśnie dzięki brakowi wyrzutów. Wierzymy, że prawdziwe przebaczenie to właśnie ten

dodatkowy kredyt zaufania, który sprawia, że druga osoba nie musi się bać, że będzie wiecznie obwiniana, i może zaakceptować bycie kochaną/kochanym, jak pięknie pisze o tym Paul Baudiquey:

> Zaakceptować bycie kochanym… zgoda na kochanie siebie samego. Wiemy, że bardzo łatwo jest siebie nienawidzić; łaska to zapomnienie o sobie samym. Najwyższą łaską byłoby pokorne kochanie siebie samego jako jednego z cierpiących członków ciała Jezusa Chrystusa.
>
> Potrzeba jeszcze nauczyć się, czym jest upadek, jak kamień, który wpada w wodę nocy. Czym jest pęknięcie, jak drzewo pęka w piekącym ogniu mrozu, w błękitnym przebłysku siekiery. Cóż mogą wiedzieć o miłosierdziu poranka ci, których noce nigdy nie były burzą i morzem niepokoju?[66]

Współmałżonek ciągle stawiający zarzuty wywołuje strach, tak samo jak rodzic, czy byłyby one słuszne, czy nie. Jeśli prawidłowo wyciągniemy z tego wnioski, współmałżonek pragnący powrotu swej niestałej połówki nie powinien czynić jej wyrzutów. Według Johna Gottmana, nieustanne zarzuty są czynnikiem najbardziej zabójczym dla związku.

HOMOSEKSUALIZM A ZWIĄZEK

Nie chodzi tu o pisanie w sposób ogólny o homoseksualizmie, lecz o rozważenie problemów, które napotkaliśmy wśród małżeństw zawartych między kobietą i mężczyzną, i o refleksję nad ewentualnymi rozwiązaniami.

Jeśli problem niewierności i separacji dotyczy ponad 50% par, to 10% rodzin dotyka problem homoseksualizmu całkowitego lub częściowego jednego ze współmałżonków, dzieci lub bliskich krewnych. Pragnęliśmy więc podjąć ten temat. Osoby, których on nie dotyczy, będą mogły pominąć lekturę tych akapitów. Jednakże temat ten nie jest dobrze rozumiany w naszym społeczeństwie, co bywa źródłem błędnych i nieadekwatnych zachowań oraz cierpienia. Byliście zresztą być może świadkami radykalnej

zmiany poglądów na homoseksualizm u kogoś, kto odkrywa orientację homoseksualną jednego ze swych bliskich.

Przez długie lata homoseksualizm męski przypisywany był zbyt narzucającym się matkom i nieudolnym ojcom. Niełatwo pogodzić się z odmiennością swojego dziecka; czy potrzeba w dodatku być oskarżonym i obarczonym odpowiedzialnością za tę odmienność? Czy istnieje jakaś solidna podstawa, na której oparto się, by twierdzić coś podobnego przez trzy pokolenia? Magazyn naukowy „La Recherche" poświęcił w 2007 roku numer specjalny hipotezom naukowym, w które długo wierzono, a które okazały się nieprawdziwe w konfrontacji z faktami. Między innymi znajdowała się tam hipoteza, że homoseksualizm wyłączny nie istnieje w świecie zwierząt. Czy ktoś jest w stanie wyobrazić sobie, że homoseksualnemu trykowi (jest tak w przypadku około 10% tryków) przytrafiła się zbyt zaborcza matka i zbyt zdystansowany ojciec?

W rzeczywistości obserwacja zwierzęcych obyczajów – których nie możemy posądzać o grzeszność – ukazuje jasno istnienie homoseksualnych zwierząt. Podobnie, od dawna nie mylimy już homoseksualnych gierek wieku nastoletniego, który może być okresem ambiwalentnym, z początkiem prawdziwego homoseksualizmu. Najczęściej dorosłe osoby homoseksualne przyznają, że odczuły pociąg do osób tej samej płci na długo przed okresem dojrzewania. Podobnie zresztą dzieje się w przypadku chłopców heteroseksualnych, którzy często od przedszkola przejawiają większe zainteresowanie dziewczynkami niż innymi chłopcami.

Psychoanaliza, terapie behawiorystyczne, leczenie hormonalne, elektrowstrząsy… lista środków, którymi próbowano leczyć homoseksualizm, jak można się domyślić bezskutecznie, jest długa. Można co prawda zmienić ludzkie zachowanie poprzez przeprogramowanie (na przykład poddając osobę elektrowstrząsom przy każdej reakcji emocjonalnej wywołanej obrazami homoseksualnymi) lub przez podanie wysokich dawek testosteronu, blokujących jakiekolwiek reakcje seksualne[67]. Lecz żadna z tych metod nie prowadzi do heteroseksualizmu.

Skądinąd nie należy mylić homoseksualizmu jako orientacji z praktykami, które niekoniecznie oznaczają orientację homoseksualną. Badania przeprowadzone w Niemczech wykazały, że przeważająca

większość osób prostytuujących się jako homoseksualne, jest w rzeczywistości heteroseksualna. Podobnie rzeczy się mają w przypadku praktyk homoseksualnych w zamkniętych, męskich lub żeńskich środowiskach (więzienia, pensjonaty itp.), które są homoseksualizmem o charakterze zastępczym.

Czy jest się odpowiedzialnym moralnie za swój homoseksualizm?

Na początku istnienia seksuologii sklasyfikowano najróżniejsze zachowania seksualne w zależności od ich użyteczności względem prokreacji, a wszystko, co nie odpowiadało ówczesnym kryteriom normalności, zostało wciągnięte na długą listę „zboczeń”. Oczywiście, kryteria normalności były dyktowane ówczesnymi wierzeniami moralnymi, pochodzenia religijnego i nie tylko. Homoseksualizm był widziany jako coś wstrętnego, niszczył pozorny porządek świata. Potępienie religijne i psychoanalityczne skazywało osoby homoseksualne na skrywanie swego stanu oraz, w niektórych przypadkach, na aspiracje do „bycia w normie”.

W starożytności często oswajano nieszczęście i grzech. Na przykład, za czasów Jezusa, wobec osoby niewidomej z urodzenia zadawano sobie pytanie: czy to on zgrzeszył, czy jego rodzice? Zamiast przyznać, że czegoś nie rozumiemy, wolimy często wyobrażać sobie możliwe wytłumaczenia, bez sprawdzania, czy są słuszne.

Homoseksualizm został wykreślony z listy chorób psychicznych w katalogu Światowej Organizacji Zdrowia. Podniosła się wtedy polemika, jakoby stało się to niewielką przewagą głosów i jedynie pod presją lobby homoseksualnego. Żadna późniejsza poprawka nie skorygowała tego domniemanego spisku i można myśleć, że jeśli głosowanie odbyłoby się dziś, przewaga głosów byłaby znaczna. Międzynarodowa klasyfikacja nie zalicza już homoseksualizmu do zaburzeń psychicznych, z braku argumentów przyczynowych. Ta sama klasyfikacja przyznaje jednak, że homoseksualizm może być uważany za „chorobę”, jeśli powoduje on

cierpienie. Stwierdzenie to opiera się na definicji choroby jako długotrwałego cierpienia dla osoby i jej bliskich. Lecz jeśli homoseksualizm jest chorobą, heteroseksualny miłosny zawód, wnoszący w życie cierpienie i lament, do tego stopnia, iż mówimy o miłosnej „pasji", również musi być za nią uznany.

Pomóc żonatemu mężczyźnie lub zamężnej kobiecie, którzy odkrywają w sobie tendencje homoseksualne

Andrzej, mężczyzna żonaty od dziesięciu lat, przyszedł na konsultację, by omówić kwestię swojego homoseksualizmu. Wyodrębniliśmy wspólnie trzy aspekty, których nie należy mylić: zniewieściałą tożsamość płciową (maniery, posturę, intonację), orientację homoseksualną i zwłaszcza: silne uzależnienie seksualne. Mógł otrzymać pomoc na planie uzależnienia, które popychało go do całkowitego niepanowania nad swoimi zachowaniami, do tego stopnia, że zaraził się HIV, lecz nie można było pomóc mu w zmianie tożsamości płciowej oraz orientacji seksualnej.

Oczywiście, przyjście z pomocą osobie homoseksualnej, by nauczyła się panować nad swoimi popędami, jest możliwe, podobnie jak pomoc osobie heteroseksualnej w tym samym przypadku. W niektórych sytuacjach możliwa jest pomoc osobom biseksualnym, by mogły żyć, wybierając definitywnie jedną ze swoich skłonności. Doświadczenie pokazuje jednak, że orientacja osoby prawdziwie homoseksualnej nie jest zmienna, podobnie jak nigdy nie zmieni się osoba heteroseksualna.

„Wiecie, gdy odkryłem w wieku szesnastu lat, że jestem homoseksualny, to była dla mnie katastrofa, a potem musiałem się z tym pogodzić", zwierzał nam się Dominik. Odkrycie, że nasze plany życiowe nie będą mogły się zrealizować, jest ogromnym rozczarowaniem. W kontekście życia seksualnego plany dotyczą kwestii witalnych – wstąpienia w związek małżeński, posiadania dzieci. Ci młodzi będą musieli zaakceptować, że ich życie będzie inne, niż o tym marzyli (tak jak dzieje się to w życiu każdej osoby, której przytrafił się wypadek lub choroba). Ale czy nie jest to los każdego z nas, niezależnie od orientacji seksualnej? Przychodzi wtedy pytanie: „Czemu będzie służyło moje życie, jeśli nie mogę żyć wartościami, w które wierzę?". To tu właśnie powinniśmy zobaczyć chrześcijańską solidarność z bliźnim w miejsce zimnego

odrzucenia, którego często jesteśmy świadkami. „Nie bójcie się”, mówił Jan Paweł II, naśladując Chrystusa. Homoseksualizm nie jest zakaźny[68]. Zresztą 100% osób homoseksualnych wywodzi się ze związków heteroseksualnych.

Szczególnie dramatyczne jest poczucie izolacji, przez które tylu młodych w tej sytuacji wpada w depresję, ucieka w alkohol lub narkotyki, a zwłaszcza w samobójstwo (badania kanadyjskie wykazały, że młodzi o orientacji homoseksualnej są siedem razy bardziej narażeni na samobójstwo niż ci o orientacji heteroseksualnej). Stereotypowe osądy o homoseksualizmie są często wielkimi uproszczeniami. Życie jest częściej bardziej skomplikowane, niż nam się wydaje. Cnota i grzech bywają często nie tam, gdzie ich oczekujemy.

Swojego czasu mówiło się o homoseksualizmie jako o „miłości tej samej płci”. Lepiej byłoby mówić o upodobaniu. Jednakże miłość jest czymś innym niż prostym upodobaniem, czymś innym niż „podobaniem się”, czymś innym niż seksualność lub pociąg fizyczny. Co więcej, rzeczywistość relacji miłosnej, zarówno heteroseksualnej, jak homoseksualnej pokazuje, że pragnienie mimetycznej fuzji w relacji jest zawsze drogą donikąd. Wszyscy jesteśmy na szczęście nieodwracalnie różni. Pociąg fizyczny bardzo szybko zderza się z różnicą osobowości, jeśli nie ma różnicy płci. Każdy zdaje sobie sprawę, że druga osoba jest inna, że nie ma ona tych samych myśli w tym samym momencie, nie reaguje tak samo. Niezależnie od orientacji seksualnej każdy marzy o tym, by stać się „jedną duszą i jednym sercem” i wykrzyknąć oto „kość z moich kości”, oto inne ja. Marzenia te rozwiewa pierwsza lepsza okazja, i wszystkie pary, zarówno heteroseksualne, jak i homoseksualne, są nieodzownie zmuszone do konfrontacji z odmiennością, zmuszone do rozmawiania ze sobą w dwóch różnych językach, by się zrozumieć, co pokazuje sukces wydawniczy książek ojców Alphonsa d’Heilly i Denisa Soneta na długo przed bestsellerem Johna Graya[69].

Temat książki *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus* o trudności porozumiewania się między kobietami i mężczyznami został zaadaptowany w teatrze przez Paula Dewandre’a. Można śmiać się do rozpuku. Nazajutrz po obejrzeniu sztuki każdy z nową łatwością rozpoznaje tiki i przywary

komunikacyjne swojego współmałżonka… ale nie swoje! Przyznajmy szczerze, że również my, heteroseksualiści, mamy trudności, by nie woleć tego samego! Mamy nawet tendencję do odrzucania tego, który nie jest taki jak my. Pisanie, by potępić nienawiść odmienności, byłoby z pewnością pożyteczniejsze dla posunięcia naprzód człowieczeństwa niż pisanie o „miłości do tego samego”. Nienawiść wobec odmienności prowadziła przez wieki aż do mordowania naszych bliźnich, tylko i wyłącznie dlatego, że byli inni: rasa, narodowość, kolor skóry, wszystko było uważane za dobry pretekst… nawet leworęczność. Czy leworęczność nie jest złowroga? Czy nie przynosi nieszczęścia? W niektórych kulturach leworęczność była karana śmiercią… tak jak homoseksualizm czy bielactwo w innych.

Co zrobić, jeśli współmałżonek okaże się homo- lub biseksualny?

Zmiana partnera jest wtedy możliwa. Lecz co zrobić, gdy czujemy się odpowiedzialni i zaangażowani i głęboko kochamy współmałżonka? Ukryty homoseksualizm jest jedną z przyczyn unieważnienia małżeństwa według prawa kanonicznego Kościoła katolickiego. Niemniej jednak nie rozwiązuje to w niczym cierpienia związanego z rozstaniem, rozpadem rodziny, nie łagodzi bólu współmałżonka i dzieci.

Niektóre z par odnalazły jednak równowagę erotyczną. Pomimo odkrycia swojej orientacji seksualnej mężczyzna homoseksualny może doceniać swoją żonę i być szczęśliwy w roli ojca. Nie potrafi jednak wejść w heteroseksualny język ciała, który nie jest jego językiem. To samo stwierdzenie jest prawdziwe odnośnie do kobiet homoseksualnych. Po załamaniu się wspólnej relacji w momencie wyklarowania się świadomości homoseksualizmu jednego ze współmałżonków osobom tym udało się odbudować ich własną seksualność dzięki życzliwości współmałżonka, który otrzymał kompetentną pomoc. Oczywiście równowaga ta nie ma nic wspólnego z pożyciem zwykłych ludzi. By odnaleźć swoją własną ścieżkę, pary te muszą porzucić odruchy bezwarunkowe wpisane w biologię

naszego gatunku, tak jak czynią to ci, którzy godzą się na narażanie swego życia lub zdrowia dla sprawy wyższej. Człowiek, w przeciwieństwie do zwierząt, potrafi oddać swe życie bez walki.

Nie jest to pochwała homoseksualizmu, lecz stwierdzenie, że występuje on czasami również w związkach heteroseksualnych. Chcemy powiedzieć po prostu, że homofobia nie jest uczuciem dającym się pogodzić z miłością braterską.

Gdy mamy mówić do młodzieży o szacunku, jakim powinniśmy się darzyć wszyscy, niezależnie od naszych różnic, anomalii genetycznych, anomalii rozwoju czy innych zjawisk, zaczynamy od przedstawienia im pewnej cechy szczególnej homofobii, bardzo dobrze uwidocznionej w następującym doświadczeniu.

Istnieje możliwość determinacji preferencji seksualnej za pomocą specjalnej aparatury mierzącej podekscytowanie seksualne w jego początkowej fazie (*sexual arousal*), która nie jest wyczuwalna nawet dla samej osoby. Osoba badana jest proszona o przeglądanie magazynu zawierającego kolorowe, ładne zdjęcia: pięknych kobiet, atrakcyjnych mężczyzn, ładnych dzieci, pięknych wnętrz, samochodów, pięknych pejzaży itd. Nagranie natychmiastowych reakcji emocjonalnych pozwala na rozpoznanie u każdej z osób tendencji heteroseksualnej, homoseksualnej lub innej (pedofilia itd.) oraz jej nasilenie. Dwa tygodnie później te same osoby prosi się o wypełnienie ankiety pozwalającej na ustalenie ich stopnia homofobii. Udało się stwierdzić w ten sposób, iż istnieje silny związek między homofobią a tendencją homoseksualną[70]!

Zapoznanie młodzieży z tym faktem sprawia, że są ostrożniejsi w swoich wypowiedziach i osądach. Problem wykluczania bliźnich ze względu na ich „odmienność” nie dotyczy zresztą jedynie nastolatków. Wrogość niektórych dorosłych wobec homoseksualizmu może prowadzić do odrzucenia kogoś bliskiego, doprowadzając go do śmiertelnego niebezpieczeństwa.

ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYWNE, UZALEŻNIENIE SEKSUALNE

Seksualność kompulsywna lub seksualność niekontrolowana jest prawdziwą klęską dla harmonii małżeńskiej. W szerszym znaczeniu, niekontrolowanie własnego pragnienia i przyjemności seksualnej – zarówno w sensie niedoboru, jak i nadmiaru – dotyka jednej trzeciej par. Należałoby dodać tu niekontrolowanie uczuć takich jak złość lub systematyczne znieważanie, które się wzajemnie wzmacniają, wywołując przemoc małżeńską, przed którą ostrzegają od paru lat programy kampanii społecznych. Przemoc ta dotyka wielu par, przy czym reszta ich zachowań społecznych wydaje się satysfakcjonująca. Krytycy życia seksualnego powinni zająć się bliżej tą kwestią. Widok rozpadających się związków i rodzin, które żyją w klimacie niepokoju, podczas gdy istnieją rozwiązania, jest niezwykle smutny. Nie rozwiniemy tutaj jednakże wszystkich tych aspektów, by poświęcić uwagę problemom, które narastają w zastraszającym tempie i których wspólnym mianownikiem jest użytkowanie komputera i Internetu. Cyberseks przybiera wiele aspektów: uzależnienie emocjonalne od komunikatorów, niekończących się czatów, forów i esemesów, poszukiwanie podekscytowania poprzez obrazy pornograficzne, portale spotkań, szał gier internetowych, w których masakruje się przeciwników (rywali?), który również ma charakter seksualny, tak jak kompulsywny szał zakupów. Gdy w latach sześćdziesiątych uczyliśmy się marketingu, wiodącym podręcznikiem była książka zatytułowana *Od badań motywacji do tworzenia treści reklamowej i promocji sprzedaży*. Jeśli wszystko ma podłoże seksualne, jak mówił Freud, będziemy zatem sprzedawać im seks, zdawał się twierdzić Henri Joannis[71]. Opisywał on wszystkie mechanizmy używane do dziś przez wielkich kapłanów (z rolexem na przegubie ręki) świątyni społeczeństwa konsumpcyjnego. W owym czasie słychać było już w Stanach Zjednoczonych zaniepokojony tym faktem głos, czego przykładem jest

książka Vance’a Packarda *The Hidden Persuaders* (dosłownie: zamaskowani manipulatorzy), która na francuski została przetłumaczona pod tytułem *Ukryta perswazja*.

Uzależnienia te nasilają się i dotykają coraz szerszych kręgów, w tym pary, których wychowanie powinno ich przed nimi uchronić. W Ameryce Północnej (Stany Zjednoczone, Kanada) uważa się obecnie, że uzależnienie od Internetu dotyczy 5% internautów. Statystyki francuskie wskazują wyniki niższe, ale bliskie amerykańskim. Magia Internetu polega na tym, że możemy łatwo wejść w kontakt z tysiącami osób, które dzielą nasze zainteresowania. Wstyd najbardziej skrywanych pragnień zanika pod magiczną różczką anonimowości pseudonimów, podniecenie czyni resztę.

Wyznanie uzależnienia seksualnego nie jest już jedynie zarezerwowane dla zaciszy gabinetów seksuologów, lecz weszło do prasy, na łamach której niektóre gwiazdy zwierzają się, że uzależnienie od seksu zmusiło je do odbycia odwyku w specjalnych klinikach.

Uzależnienie od Internetu weszło w Stanach Zjednoczonych do oficjalnego rejestru zaburzeń psychicznych (piąta edycja DSM) w 2013 roku[72].

Tak samo jak użycie społeczne i rekreacyjne alkoholu staje się dla pewnego ułamka społeczności patologicznym nałogiem, użytkowanie Internetu, poprzez możliwość zwiększenia potencjału relacji lub raczej zwiększenia poczucia tego potencjału, może stać się patogenne. Nie jesteśmy równi wobec tej pokusy. Mamy mniejsze lub większe predyspozycje do wpadania w nałóg, w zależności od naszych tendencji do niepokoju. Fenomenem wspólnym dla wszystkich osób uzależnionych jest zdolność do negowania swojego uzależnienia. Przyznanie przed samym sobą i przed innymi, że wpadło się w nałóg, z którym nie można poradzić sobie samemu, jest zresztą pierwszym etapem i warunkiem leczenia.

Wiele żon przychodzi do nas na konsultacje, by zwierzyć się z odkrycia, że ich mąż jest uzależniony od stron pornograficznych. Jak można sobie wyobrazić, podobne sytuacje utrudniają zaufanie w związku. Osoba uzależniona staje się zamknięta w sobie i drażliwa. Wpada w złość, jeśli jej obowiązki rodzinne, społeczne lub zawodowe przeszkadzają jej w daniu upustu swojemu nałogowi. Interesującą obserwacją jest to, że osoby, które

są najsilniej uzależnione, cierpią na samotność emocjonalną i cielesną, niezależnie od tego, czy żyją w związku, czy nie.

Po okresie wypierania się, kłamstwa, udawania, osoby uzależnione mogą mieć przypływ wolności, który sprawia, że wyznają współmałżonkowi wstyd i alienację, w którą wpadły. Wyznanie to nie jest jednak wystarczające, by się uwolnić, i należy jak najszybciej skorzystać z porady specjalisty. Na końcu tej książki proponujemy wam krótką ankietę do wypełnienia, jeśli jest to konieczne.

Badania prowadzone przez doktora Gautiera nad cybernałogami stwierdzają, że „nałogowcy” czatów i cyberseksu (nastolatki i młode kobiety uzależniają się częściej od czatów, a mężczyźni w wieku trzydziestu pięciu – czterdziestu lat od stron pornograficznych) są również ludźmi, którzy cierpią na największe zaburzenia społeczne oraz psychosomatyczne[73].

Posłowie

Bóg jest Miłością, Drogą, Prawdą i Życiem. Ukazanie nierozerwalności tych trzech sposobów kontemplacji Boga i słuchania Jego Syna Chrystusa wydało nam się interesujące. Wszystko zmienia się, a jednak wizja sensu życia ludzkiego pozostaje podobna od tysiącleci. Życie i miłość łączą cząsteczki, atomy i wszystkie istoty żywe. Niesłusznie mówimy o istotach ludzkich jako o „jednostkach", czyli tych, których nie można podzielić bez odebrania im życia, a rzadko kładziemy nacisk na wspaniałą konstrukcję, która łączy nasze komórki i organy, a ponad nimi nasze związki, rodziny i społeczeństwa w najwyższej komunii, jaką jest jednoczący zryw, który nazywamy życiem, widoczny na każdym etapie złożoności i jedności.

A jednak niezgoda, podział, brak miłości, wojny są równie dobrze widoczne. Walka między destrukcją i życiem trwa nieprzerwanie. Nasze związki małżeńskie, chcąc nie chcąc, znajdują się na tej linii frontu. Chrześcijanie katoliccy i prawosławni czynią ze swych związków sakrament, sprawczy znak sensu życia. Chodzi o wydanie owocu.

Papież Benedykt XVI dał nam znakomitą syntezę wiary chrześcijańskiej i miłości ludzkiej w Encyklice *Deus caritas est* (Bóg jest miłością). By wierzyć, że Bóg istnieje lub nie istnieje, trzeba uprzednio zdefiniować, co rozumiemy pod pojęciem Boga. Dla chrześcijan Bóg jest miłością. Miłością daru, a nie miłością brania; miłością komunii, a nie drapieżnictwem. Papież kładzie nacisk na istotę wiary chrześcijańskiej: „*Uwierzyliśmy miłości Boga* – tak chrześcijanin może wyrazić podstawową opcję swego życia". Benedykt opisuje miłość małżeńską jako siłę i dziękczynienie za rozwój osób, żyzny grunt do wychowania dzieci do królestwa miłości powszechnej. Ta właśnie interpretacja „znaków naszych czasów" wskazuje nam na pilną konieczność ewangelizacji poprzez braterską miłość. Modelem lub, jakby to ujął Jan Paweł II, prototypem tej miłości braterskiej jest rodząca i rozwijająca się miłość w związku między kobietą i mężczyzną, co wyda się niektórym radykalnie nowe.

Benedykt XVI zaznaczał, że dwie części encykliki – pierwsza, porównująca miłość znaną jako *eros* z biblijną *agape*, oraz druga, mówiąca o sprawiedliwości społecznej, są ściśle ze sobą połączone i nierozerwalne. Niewiele komentarzy encykliki kładło nacisk na tę kwestię, myślimy jednak, że jest to bardzo owocny sposób myślenia. Inaczej mówiąc, chodzi o przeżywanie małżeństwa i braterstwa ludzkiego, stawiając sobie te same wymagania. Zjednoczenie serc (*cor unum*) oznacza wspólnotę dóbr i podział bogactw ziemi w duchu sprawiedliwości społecznej, na poziomie lokalnym i międzynarodowym. Para małżeńska zjednoczona na całe życie jest tu z pewnością uprzywilejowanym wzorem.

Niektórzy oburzą się, że jest to powrót moralności przestarzałej. Przeciwnie, najnowsze badania w dziedzinie ekonomii… oraz neurobiologii wydają się potwierdzać tę analizę Benedykta XVI. Zdaniem autorów pracy zatytułowanej *Zwierzęce instynkty*, z których jeden jest laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii w 2001 roku, aktualny kryzys finansowy i ekonomiczny został wywołany przez czynniki takie jak: niesłuszne zaufanie w walutę, niesprawiedliwość w podziale dóbr, korupcja i moc rozpowszechnianych plotek. Noémie Mercier w kronice magazynu „La Recherche” relacjonuje bardzo interesujące doświadczenie pokazujące, że im bardziej jesteśmy zajęci kwestiami związanymi z pieniędzmi, tym mniej solidarnie reagujemy, gdy ktoś przedstawia nam swoje trudności.

Miłość i społeczeństwo: obserwujemy straty powodowane przez cyniczną chęć zysku, bez wysiłku pracy, a z drugiej strony podobne straty wywołane niepohamowanym poszukiwaniem przyjemności bez wysiłku daru osobowego. Tak samo jak postęp mierzony jest czynnikiem zaufania w raportach ekonomicznych i socjalnych, tak jakość relacji mierzy się miarą zaufania i wspólnoty między partnerami.

Czy możemy porównać uniwersalną miłość Boga, opisywaną w teologii katolickiej jako nieskończenie doskonała, z miłością małżeńską, która zawiera w sobie seksualność, namiętny szał pragnienia, ucieczkę w przyjemność, w cielesne płyny, krew, pot, wydzieliny intymne? Tak, pisze papież Benedykt, tej samej miłości wylano wonny olejek na stopy i ta sama miłość przelała krew i wodę, przebita włócznią. To jest rzeczywistość miłości, której doświadczyli uczniowie Chrystusa.

Benedykt XVI wydaje się uzupełniać drugą część *Deus caritas est* encykliką *Caritas in veritate*, traktującą o sprawiedliwości społecznej w globalnej ekonomii. Walka między miłością, Księciem życia, a instynktem śmierci dzieje się w tym samym stopniu w naszych domach, jak i na planie sprawiedliwości globalnej. Czy nie to chciał powiedzieć – poprawiając się – stary Freud, na kilka miesięcy przed śmiercią?

Niektórzy z pewnością nie zgodzą się z naszą interpretacją. Dyskutujmy, pokłóćmy się trochę. Celem tej książki nie jest zamykanie słowa w akademizmie, który za kilka lat będzie wywoływał uśmiech na ustach. Wszyscy, którzy podejmują terapię, pragną najczęściej wspólnej refleksji, konfrontacji doświadczeń. Książka ta wynika z podejścia oddolnego: wychodzi od poszukiwania przyczyn napotkanych sytuacji, by znaleźć środki pomocy osobom, które pragną lepiej żyć.

Pozostaje faktem, że nasza epoka potrzebuje, jak wszystkie inne epoki, odnaleźć swoje własne punkty orientacyjne. Od zawsze znaki drogowe dostosowywały się do środków lokomocji. Rzymskie, wojskowe kamienie przydrożne ustąpiły miejsca strzałkom znakującym szlaki turystyczne, słupkom pikietażowym, a teraz również nawigacji satelitarnej.

Jeśli chodzi o drogę życiową, jest podobnie. Proponowanie punktów orientacyjnych nigdy nie równa się z narzucaniem drogi. Wolność każdego pozostaje całkowita, lecz trzeba wiedzieć, że przypadkowe pomylenie drogi nie jest aktem wolności. Ten ostatni wymaga, by drogi były oznaczone.

Podczas długiego okresu w XX wieku marksizm wytyczał tor myśli albo by pójść w jego kierunku, albo się mu przeciwstawić, lecz zawsze zapożyczając jego dialektykę. Upływający czas unieważnił ten sposób myślenia, w tym również myślenia o miłości i małżeństwie. Społeczeństwo konsumpcyjne zrobiło z zaufania i seksu – a nawet z miłosierdzia – przedmioty „biznesu”, przedmioty konsumpcji. Zobaczyliśmy, że pod maską triumfującego kapitalizmu ukrywa się jego kryzys. Odkrywamy dziś, że przekupny seks nie jest wart więcej niż kredyty *subprime* tych „nieodpowiedzialnych z Wall Street”, jak ujął to prezydent Barack Obama. Jeszcze niedawno czytaliśmy w gazetach „Pomocy, wraca moralność!”. Dziś trzeba by raczej napisać „Pomocy, wróć moralności!”. Wyzwolenie seksualne stało się uzależnieniem. Czasami mamy wrażenie, że żyjemy

w świecie orwellowskim, w którym, jak pamiętamy z powieści *Rok 1984*, ministerstwo wojny nazywało się ministerstwem pokoju, a ministerstwo niedoboru żywieniowego i racjonowania ministerstwem obfitości.

W tym samym czasie kraje zaawansowane poświęciły miliony euro na budowę olbrzymiej podziemnej „katedry" niedaleko Genewy, której badania mają sprawdzić, czy cząsteczki nie pozwolą nam odkryć tajemnic wszechświata.

W tym samym czasie dzieci nadal umierają z głodu lub w ogniu karabinów maszynowych…

Czy moglibyśmy zainwestować trochę więcej czasu i pieniędzy we wspólne poszukiwanie sensu?

Moglibyśmy?

Dziękujemy!

Dziękujemy tym wszystkim, którzy powierzyli nam swoje trudności, by uzyskać pomoc. Głęboko wierzymy, że każde spotkanie prowadzi terapeutę do wzięcia na siebie części cierpienia osoby, która przychodzi na konsultację. W ten właśnie sposób może on zrozumieć „od środka” siły, które sterują sytuacją.

To właśnie rozwikłując z każdym jego historię miłosną, która zawsze jest dojmująca, wspólnie znaleźliśmy materiał na tę książkę, cerowaliśmy dziury, nawlekaliśmy poprute oczka relacji, kiedy było to jeszcze możliwe.

Wymienialiśmy wspólnie, we dwójkę, doświadczenia, pomysły i słowa, od samego początku naszej więzi. Obopólna konfrontacja pozwoliła nam często na większą klarowność tekstu.

Dziękujemy naszemu przyjacielowi, profesorowi Michelowi des Roseaux, lekarzowi seksuologii w gabinecie Świętego Pawła, z którym łączy nas wiele rzeczy, zaczynając od wiary.

Gabinet Świętego Pawła działa jako stowarzyszenie, do którego nasza droga Giovanna Brunet wnosi swą niezwykłą ogładę towarzyską i zawodową, pomagając nam stworzyć sieć seksuologów chrześcijańskich (lecz nie tylko dla chrześcijan). Entuzjazm i wsparcie Giovanny towarzyszą nam nieprzerwanie od okresu naszej współpracy w szpitalu Saint Camille w Bry-sur-Marne, gdzie zaangażowała się ona w pomoc osobom wykluczonym społecznie.

Dziękujemy naszemu przyjacielowi Lucowi Fromaigeatowi, którego ciekawość intelektualna jest dla nas niewyczerpanym źródłem inspiracji we wszystkich dziedzinach liczących się dla nas najbardziej, stanowiąc skrzyżowanie inteligencji, wiary, neurobiologii i doświadczenia.

Dziękujemy naszym dzieciom i ich współmałżonkom za nasze liczne i owocne dyskusje. Podziwiamy ich głębokie zaangażowanie w służbie miłości, małżeństwa i rodziny.

Dziękujemy najróżniejszym grupom, z którymi bratersko dzielimy nasze nadzieje i zmartwienia i z których czerpiemy źródła naszej

duchowości małżeńskiej: naszej Ekipie Notre Dame, naszym przyjaciołom z CLER, grupie par, którą prowadzimy od dwudziestu lat, oraz wszystkim uczestnikom kursów przedmałżeńskich. Ich pytania i nasze dyskusje w prostocie i prawdzie sprawiły, że kursy są prawdziwymi laboratoriami dla par, które pragną, w dzisiejszym świecie, pozostać razem aż do śmierci.

Marie-Noël i Olivier Florant
Le Chatellier, czerwiec 2015

Test uzależnienia od cyberseksu

1. Regularnie przeglądasz magazyny lub książki, oglądasz filmy wideo o charakterze pornograficznym.
2. Odkryłeś/odkryłaś cyberseks przez przypadek, lecz teraz świadomie poszukujesz go, gdy tylko jesteś w Internecie. Wchodzisz na fora i strony poświęcone tematyce seksualnej.
3. Często korzystasz z anonimowych czatów i komunikatorów, by uprawiać wirtualny seks i oddać się fantazjom seksualnym, które nie wydarzają się w prawdziwym życiu.
4. Gdy czujesz, że twoje pragnienie wzrasta, trudno ci się mu oprzeć, jesteś podenerwowany w relacji z bliskimi. Jeśli żyjesz w związku, twój współmałżonek/współmałżonka cierpi z powodu braku dialogu oraz twojej drażliwości i pochmurnego nastroju. Na chwilę przed zaspokojeniem pragnienia stajesz się rozgorączkowany i bardzo podniecony.
5. Spędzasz wiele godzin dziennie na stronach pornograficznych. Czasem wstajesz w środku nocy lub wcześnie rano, by surfować w Internecie. Gdy tylko się da, starasz się być sam/sama i surfować.
6. W miarę upływu czasu wchodzisz na coraz bardziej występne strony.
7. Odczuwasz poczucie winy i wyrzuty sumienia związane z twoim korzystaniem z Internetu.
8. Twoi bliscy nic o tym nie wiedzą, boisz się o tym mówić.
9. Twój współmałżonek/współmałżonka już nie pociąga cię seksualnie, ale udajesz, że wszystko jest dobrze. Podczas stosunków małżeńskich twoja wyobraźnia przywołuje głównie widziane obrazy pornograficzne. Jeśli jesteś stanu wolnego,

masz trudności z zawieraniem bliskich relacji uczuciowych „twarzą w twarz”.

10. Masturbujesz się wiele razy w tygodniu, myśląc o scenach pornograficznych widzianych w Internecie.
11. Próbowałeś/próbowałaś skończyć bezskutecznie z niektórymi zachowaniami seksualnymi. Nie wiesz, jak sobie z tym poradzić.

ROZWIĄZANIE

Jeśli rozpoznałeś/rozpoznałaś się w opisie powyższych zachowań, jesteś uzależniony/uzależniona seksualnie od pornografii. Skontaktuj się z lekarzem lub wyspecjalizowanym terapeutą.

1 Irénée de Lyon, *Contre les hérésies*, Éd. du Cerf, coll. „Sagesses Chrétiennes”, Paris 2001. Św. Jan z Kronsztadu, *Moje życie w Chrystusie*, Wydawnictwo M, Kraków 2015.

2 Olivier Florant, *Ne gâchez pas votre plaisir, il est sacré. Pour une liturgie de l’orgasme*, Presses de la Renaissance, Paris 2006.

3 John Gottman, amerykański specjalista doradztwa małżeńskiego i założyciel laboratorium badań nad małżeństwem i rodziną, cytuje wyniki przedstawiające jedynie 17% par zadowolonych z terapii trzy lata po jej odbyciu.

4 William Doherty, „How therapy can be hazardous to your marital health”, konferencja „Smart Marriages”, 3 lipca 1999, PhDFamily Social Science Department, University of Minnesota.

5 John Gottman, *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

6 Artykuł Philippe’a Lançona, opublikowany w „Libération” 5 czerwca 1996 i cytowany na stronie www.pileface.com.

7 Tamże.

8 Willy Pasini, *Éloge de l’intimité*, Payot, Paris 2002.

9 Carl R. Rogers, *Réinventer le couple*, Robert Laffont, Paris 1986.

10 Prace nad psychologią par dały, między innymi, koncepcję „naukowego przygotowania do małżeństwa”. Programy te zostały przetestowane na grupach kandydatów do małżeństwa. Pary, które zostały nimi objęte, rozchodzą się od dwóch do czterech razy rzadziej niż te, które otrzymały bardzo pobieżne nauki (dwa lub trzy spotkania) lub nie otrzymały żadnej nauki przedmałżeńskiej.

11 W poniższym przykładzie ćwiczenie polegało na spaniu nago i blisko siebie, tak by przez całą noc zachować kontakt ciał przez dotyk skóry.

12 Ilustracja ta (tzw. szachownica Adelsona) została użyta przez profesora Stanislasa Dehaene’a, francuskiego specjalistę neurologii, na jego inauguracyjnym wykładzie w Collège de France.

13 Zob. Christine Rebetez, Rainer Banse, *Relation de couple: modèles théoriques et approches diagnostiques*, 2010.

14 Tim Guénard, *Silniejszy od nienawiści*, Znak, Kraków 2009.

15 Vincent Carraud, *L’invention du moi*, PUF, Paris 2010.

16 Ernest Nagel, *Twierdzenie Gödla*, PWN, Warszawa 1966.

17 Zob. artykuł *Maszyna Turinga* w Wikipedii, http://pl.wikipedia.org/wiki/Maszyna_Turinga.

18 D.H. Wolpert, *An Incompleteness Theorem for Claculating the Future*, SFI Economics Program, Santa Fe Institute, 1996.

19 Jill BolteTaylor, *Udar i przebudzenie. Moja podróż w głąb mózgu*, Galaktyka, Łódź 2015.

20 Zob. http://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight?language=pl.

21 Wawrzyniec Scupoli, *Walka duchowa*, Armoryka, Sandomierz 2013.

22 Viktor E. Frankl, austriacki psychiatra, autor m.in. *Człowieka w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa 2009.

23 Cytaty biblijne za Biblią Tysiąclecia, Pallottinum, Poznań 2003.

24 Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, LXXI, Alfa, Warszawa 1998.

25 „Grands Dossiers des Sciences Humaines" nr 31, czerwiec–sierpień 2013.

26 Robot Philae szuka, dużym nakładem środków, na komecie 67P/Czuriumow–Gierasimienko molekuł organicznych, które mogły przynieść życie na Ziemię. Jak widać, człowiek i jego nauka w dalszym ciągu poszukują odpowiedzi na pytanie, skąd pochodzi życie i dokąd zmierza.

27 Święty Tomasz z Akwinu jako jeden z siedmiu grzechów głównych zakwalifikował acedię, dziś zastąpioną przez termin *lenistwo*, nieoddający całego jej bogactwa znaczeń.

28 Viktor Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowania logoterapii*, Czarna Owca, Warszawa 2010.

29 Zob. szachownica Adelsona, s. 32.

30 Horacy, *Exegi monumentum*, przeł. Adam Ważyk.

31 Mamy świadomość, że konieczność transcendencji jest tu jedynie naszkicowana. Ten ważny aspekt zostanie rozważony w osobnej pracy.

32 Blaise Pascal, *Myśli*, 553, 1098, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński.

33 Jean-Louis Bruguès, *Dictionnaier de théologie morale*, C.L.D., Paryż 1991.

34 Abraham Masłow, *W stronę psychologii istnienia*, Rebis, Poznań 2004.

35 Jean-Didier Vincent, *Biologie des passions*, Odile Jacob, Paris 1986.

36 Lucy Vincent, *Comment devient-on amoureux?*, Odile Jacob, Paris 2006.

37 Pozornie niewyczuwalne, lecz realne zapachy seksualne. Jeśli poleci się kobietom rozpoznawać zapachy, monitorując aktywność ich mózgu przy użyciu kamery pozytonowej, można stwierdzić, że zwykłe zapachy (np. owoców itd.) są rozpoznawane przez aparat węchowy, feromony męskie natomiast rozpoznawane są przez układ limbiczny.

38 Stendhal, *O miłości* (1822): „Krystalizacją nazywam czynność myśli, która we wszystkim, co widzi, odkrywa nowe przymioty ukochanej osoby", tłum. Tadeusz Boy-Żeleński.

39 Zob. Kay McDonald, *Dramatic improvement in sexual function induced by intranasal oxytocin*, National Library of Medecine, 2012.

40 Święty Paweł pisał, że choć wszystko jest możliwe, nie wszystko jest korzystne. Jest to spostrzeżenie bliskie prawu, jakim rządzi się ewolucja gatunków.

41 Oto jeden przykład opublikowany w 2006 r. w dzienniku „La dépêche du Midi” pod tytułem: „Fatwa zabrania rozbierania się do współżycia”: „Fatwa (muzułmańska regulacja religijna) zakazująca całkowitego rozbierania się do współżycia poróżniła egipskich doktorów szariatu, islamskiego prawa. »Nagość w trakcie stosunku unieważnia małżeństwo«, rozstrzygnął szejk Rashar Hassan Khalil, były rektor wydziału szariatu na najsłynniejszym sunnickim uniwersytecie Al-Azhar. Daleka od wzbudzenia jednomyślności, opinia ta wywołała polemikę między teologami. Szef komitetu do spraw fatwy, Abdallah Megawer, uważa, że małżonkowie mogą widzieć się nago, lecz bez patrzenia na narządy seksualne. Radzi im więc przykryć się kocem”.

42 „Journal of Economic Behaviour & Organization”, badania prowadzone wśród 3821 Chińczyków przez Russella Smytha oraz Zhiming Cheng.

43 Théophile Gautier, *Emaux et Camées*, Gallimard, Paris 1981.

44 Zob. Claus Wedekind i inni w „In Proceedings of Biological Science”, The Royal Society, t. 260.

45 Zob. http: //www.la-communication-non-verbale.com.

46 Chodzi tu o system SPAFF. Jest on uniwersalny dla wszystkich kontynentów i kultur. Istnieje także system FACS (Facial Action Coding System) autorstwa Paula Eykmana.

47 Angela Huth, *Invitation to the Married Life*, Bloomsbury Reader, New York 2011.

48 Carl Gustav Jung, *Types psychologiques*, Georg & Cie, S.A., Genève 1977, s. 409–410. Wyd. pol.: C.G. Jung, *Typy psychologiczne*, przeł. Robert Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 2013.

49 Jean-Pierre Changeux, *Du vrai, du beau, du bien, une nouvelle approche neuronale*, Odile Jacob, Paris 2008; L. Vincent, *Comment devient-on amoureux?*

50 Michel Simon, „L’obscur objet d'une incessante quête”, „Lumière et vie” nr 277, styczeń–marzec 2008, s. 23–35.

51 Babilończyk Mani stworzył w III wieku system religijny nazywany manicheizmem, będący syntezą hinduizmu, perskiego zoroastryzmu i gnozy, które wszystkie są nacechowane dualizmem. Manicheizm rozszerzał się przez wiele wieków w obszarze basenu Morza Śródziemnego.

52 Por. KKK 2370 – przyp. red.

53 Karol Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, TN KUL, Lublin 1960.

54 Doroteusz był mnichem ascetą żyjącym na pustyni w VI wieku. Zapytany: „Dlaczego w tak podeszłym wieku nadal zabijasz swoje ciało w tym palącym słońcu?”, odpowiedział: „Ono mnie zabija, to i ja je zabijam”.

55 Por. Kol 1,24. W Tysiąclatce mamy „braki udręk Chrystusa” – przyp. red.

56 Robert Emmons, *Thanks! How The New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Miffling, New York 2008.

57 „Ekipy trzyletnie” zostały wymyślone dwadzieścia lat temu przez ojca Denisa Soneta. Ich przeznaczeniem jest umożliwienie parom, chrześcijańskim lub nie, małżeńskim lub nie, szerszego niż

kursy przedmałżeńskie przygotowania do wspólnego życia, nie wspominając już o fakcie, że pary żyjące w konkubinacie nie odbyły żadnego przygotowania. Sukces ekip, prowadzonych przez zawodowych doradców, spowodował, że rozszerzyły się również na pary żyjące ze sobą od dziesięciu lub dwudziestu lat, chcące pogłębić swą relację. Kandydatom stawiane są trzy warunki: stała obecność, ponieważ chodzi o pracę w grupie, poszanowanie wartości innych osób i osobiste zaangażowanie w wymianę zdań. „Ekipy trzyletnie" nie są odpowiednie dla par z dużymi trudnościami lub borykających się z problemami natury psychologicznej, dla których skuteczniejsza jest pomoc psychoterapeuty lub psychiatry.
58 Jean Kellerhals, *Microsociologie de la famille*, PUF, Paris 1984.

59 Angela Huth, *Invitation to the Married Life*, 2011.

60 Posłuchajmy okrzyku oburzenia, jaki podniósł Grzegorz z Nazjanzu (IV wiek n.e.): „(…) Gdy kobieta, popełniając grzech przeciw łożu małżeńskiemu, winna jest grzechu cudzołóstwa, wymiar kary przewidziany przez prawo jest bardzo srogi w jej przypadku, podczas gdy mąż dopuszczający się cudzołóstwa nie musi wcale za nie odpowiadać. Nie akceptuję takiego prawa i takich obyczajów. Jego prawodawcy byli mężczyznami, dlatego jest ono wymierzone przeciw kobietom". *Disc*. 37, 6.

61 Rav Kook, Abraham Izaak Hacohen (1865–1935), www.harissa.com/D_Religion/leravkouk.htm.

62 Greckie słowo *amartia* można przetłumaczyć tu nie tylko jako „grzech", ale również jako „upadek", co jest według nas trafniejsze, ponieważ upadek pociąga za sobą podniesienie.

63 Prawo żydowskie, zgodnie z którym brat żonatego mężczyzny zmarłego bezpotomnie miał poślubić wdowę, by zapewnić bratu potomstwo. Maryja, pozostając dziewicą po narodzinach, nie daje Jezusowi rodzeństwa, ani syna Józefowi. Tu kończy się dla Józefa obietnica Abrahama, bez żadnego efektu. Radykalna nowość, nowy testament, który jest natury duchowej.

64 François Saint-Père, *L'infidélité, un traumatisme surmontable*, l'Homme, Paris 2013.

65 *Trago dia*, które dało słowo tragedia od *tragos* (kozioł) i *ôid* (śpiew); tragedia oznacza pierwotnie „pieśń kozła".

66 Paul Baudiquey, *Rembrandt, le retour du Prodigue*, Nouvelles Éditions Mame, Paris 1995, s. 68–69.

67 Jest to czysta potworność, w wyniku której zmarł między innymi jeden z największych matematyków XX wieku, Alan Turing, który uczestniczył wraz z matematykami polskimi w pracach nad odszyfrowaniem kodu Enigmy.

68 Zob. *Diversity in human sexuality*, raport Akademii Nauk Afryki Południowej, maj 2015.

69 Alphonse D'Heilly, *Miłość i sakrament*, Instytut wydawniczy PAX, Warszawa 1983; Denis Sonet, *Aby małżeństwo mogło się powieść*, Wydawnictwo św. Stanisława BM, Kraków 2000; John Gray, *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2008.

70 Henry E. Adams, Lester W. Wright, Jr., Bethany A. Lohr, „Is Homofobia Associated With Homosexual Arousal?", „Journal of Abnormal Psychology", t. 105, nr 3, University of Georgia, 1996, s. 440–445.

71 Henri Joannis, *De l'étude de motivation à la publicité et à la promotion des ventes*, Dunod, Paris 1993.

72 DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) jest podręcznikiem diagnostycznym i statystycznym zaburzeń psychicznych publikowanym przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatryczne. Daje on podstawy teoretyczne dla służby zdrowia w wielu dziedzinach (biologia, psychodynamika, psychologia kognitywna, behawioralna, terapie systemowe i rodzinne).

73 Jacky Gautier, psychiatra dziecięcy, *La Cyberaddiction: une dépendance à Internet? Impacts d'Internet en santé mentale. Résultas de l'enquête sur les accros du web*, 2005 (Cybernałóg: uzależnienie od Internetu? Wpływ Internetu na zdrowie psychiczne. Wyniki ankiety dotyczącej uzależnionych od Internetu, 2005). Dokument dostępny w formacie PDF na stronie http://accroweb.over-blog.com.